LACRIMI
ȘI CRIZE DE FURIE

CE E DE FĂCUT CÂND BEBELUSII ȘI COPIII PLÂNG

ALETHA SOLTER

PONTE

LACRIMI ȘI CRIZE DE FURIE

CE E DE FĂCUT CÂND BEBELUȘII ȘI COPIII PLÂNG

Aletha Solter

Traducere din limba engleză de
Monica Loșonți

PONTE

OMUL CARE CREȘTE colecție coordonată de Adina TUDORACHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SOLTER, ALETHA J.
Lacrimi și crize de furie : ce e de făcut când bebelușii și copiii plâng / Aletha J. Solter ; trad.: Monica Loșonți. - București : Casa Editorială Ponte, 2013
ISBN 978-606-8405-11-7

I. Loșonți, Monica (trad.)

159.922.7

Copyright © 1998 by Aletha J. Solter.

Original title: Tears and Tantrums: what to do when babies and children cry.

Originally published in English by Shining Star Press for the Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com).

© Casa Editoriala Ponte, 2013

Imaginea copertei: Mother comforting her crying little girl © Ilike / fotolia.com

Redactor: Monica REU

Tipărit la Radin Print - prin reprezentantul pentru România - 4 Colours Advertising, www.4colours.ro, 2013

Reproducerea, totală sau parțială, a textului sau a iconografiei acestui volum, fără acordul scris al Casei Editoriale Ponte, este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-8405-11-7

MULȚUMIRI

Le mulțumesc celor care au organizat atelierele mele pe această temă. Experiențele care dădeau de gândit și întrebările provocatoare ale sutelor de părinți și educatori care au participat la atelierele mele mi-au dat ocazia să-mi rafinez și să-mi clarific acest material. Îi mulțumesc în mod special soțului meu, Kenneth Solter, pentru corectarea grijulie a fiecărui capitol al acestei cărți; îi mulțumesc fiului meu, Nicholas Solter, pentru feedback-ul său perspicace; îi mulțumesc mamei mele, Tonia Jauch, pentru corecturile gramaticale și ortografice pline de răbdare pe care le-a făcut; îi mulțumesc surorii mele, Eldri Jauch, pentru clarificarea unor secțiuni din carte și îi mulțumesc prietenei și colegei mele, dr. Mary Galbraith, pentru comentariile ei editoriale și pentru sugestiile valoroase. Îi sunt totodată recunoscătoare lui Thomas Gordon, creatorul Parent Effectiveness Training, care m-a inspirat, mi-a sprijinit munca și a scris prefața acestei lucrări.

CUPRINS

Prefață de dr. Thomas Gordon 9

Partea I: Câteva date despre lacrimi şi crize de furie 15
1. Introducere: o mare neînțelegere 15
2. Mecanismele de eliberare a stresului la copii 22
3. Fiziologia stresului şi a plânsului 28
4. Beneficiile psihologice ale plânsului 36
5. Folosirea plânsului în terapia cu copiii 45
6. Amintirile adulților în legătură cu plânsul din timpul copilăriei: cum este reprimat plânsul 53
7. Plânsul - diferențe între bărbați şi femei 58
8. Tipare de control la adulți 59

Partea a II-a: Plânsul la bebeluşi (de la naştere până la vârsta de un an) 64
1. Explicații ale plânsului bebeluşilor 64
2. Surse de stres pentru bebeluşi 68
3. Cum să procedați când plâng bebeluşii 79
4. Cum să reduceți stresul şi nevoia de a plânge în timpul fragedei copilării 86

5. Reprimarea plânsului la bebeluşi:
originea tiparelor de control 89
6. Să-i ajutăm pe bebeluşi să doarmă toată noaptea
(fără a-i ignora) 103

**Partea a III-a: Plânsul şi crizele de furie la copii
(între unu şi opt ani) 109**
1. Surse de stres pentru copii 109
2. Cum să procedăm când plâng copiii 112
3. Fenomenul „fursecul rupt" („broken cookie") ... 114
4. Gestionarea durerii fizice 119
5. Plânsul la despărţire 121
6. Gestionarea violenţei 129
7. Plânsul la ora de culcare 139
8. Vindecarea în urma evenimentelor
traumatizante 141

Partea a IV-a: Aplicaţii practice 147
1. Interpretarea comportamentelor copiilor 147
2. Crearea siguranţei emoţionale 150
3. Cum să faceţi faţă propriilor sentimente 155
4. Părinţii îşi împărtăşesc experienţele 160
5. Cele mai frecvente întrebări 175
6. Sprijinirea părinţilor ai căror copii plâng 195

Referinţe 198

PREFAŢĂ

de dr. Thomas Gordon

Cititorilor acestei cărţi care deschide drumuri li se pregăteşte ceva special. Mai întâi, ei vor descoperi că este o carte uşor de citit şi din care pot învăţa uşor. Vor fi, de asemenea, impresionaţi că autoarea ei nu prezintă cititorilor propriile opinii sau reţete favorite. În schimb, ea este un expert, care, în mod evident, cunoaşte cercetările ştiinţifice referitoare la dezvoltarea timpurie a copilului şi la plâns mai bine decât oricine altcineva. Dr. Solter a studiat de mulţi ani motivele pentru care plâng copiii, ce se întâmplă în corpul lor când plâng şi ce ar trebui să facă părinţii sau cei care au grijă de copii pentru a-i ajuta să facă faţă stresului într-un mod constructiv.

Această carte îl va surprinde totodată pe cititor. Pe mine m-a surprins. Majoritatea cititorilor vor fi uimiţi de ce susţine dr. Solter: să li se permite copiilor să plângă (fiind ţinuţi în braţe), în loc să se încerce diferite metode de a-i opri din plâns. Această carte îl va ajuta, de asemenea, pe cititor să-i înţeleagă pe copii, deoarece autoarea descrie ce se întâmplă în corpurile copiilor şi

totodată motivul pentru care ei se comportă într-un anume fel.

Această carte le va da cititorilor, fără îndoială, mai multă încredere ca şi părinţi sau persoane care îngrijesc copii, deoarece le pune la dispoziţie abilităţi specifice, în special metode de a face faţă lacrimilor şi crizelor de furie în mod constructiv. Aceste noi abilităţi vor aduce beneficii apreciate de toţi părinţii, precum copii mai sănătoşi, atât fizic cât şi emoţional. Dr. Solter aduce dovezi că aceste abilităţi reduc, în mare măsură, tensiunile şi stresul în familie, prevenind astfel abuzul fizic şi verbal din partea părinţilor, care se simt adesea atacaţi şi se înfurie când copilul plânge fără încetare.

Nu pot decât să susţin ideea subliniată frecvent de dr. Solter, că plânsul, în cazul bebeluşilor, reprezintă modul lor de *a comunica* părinţilor că au *o problemă.* Acesta reprezintă un element cheie în propriul meu model de relaţionare între părinte şi copil, după cum a fost descris în cursul si cartea Parent Effectiveness Training (P.E.T.), unde subliniez importanţa hotărâtoare a recunoaşterii de către părinţi a faptului că cei mici „au" o problemă. Acela este momentul când părinţii trebuie să asculte cu căldură şi empatie, după cum recomandă şi dr. Solter. Amândoi îi sfătuim pe părinţi (şi pe toţi cei care au în îngrijire copii) să evite găsirea unor metode *proprii* pentru a-i opri din plâns pe copii. În schimb, ei ar trebui să aibă încredere în resursele interioare ale copiilor de a face faţă problemelor cu care se confruntă.

Dr. Solter îi sfătuieşte pe părinţi să evite să răspundă plânsului şi crizelor de furie ale copiilor prin căutarea unor soluţii sau „mijloace de control" pentru *a opri* plânsul: prin alimentare, legănare, cântat sau suzetă. În modelul creat de mine şi eu îi sfătuiesc pe părinţi să nu devină stăpâni pe problema copilului, evitând ceea ce eu numesc blocajele de comunicare. În schimb, părinţii

sunt sfătuiţi să folosească ascultarea activă, care le dă putere copiilor să-şi găsească propriile soluţii pentru problemele pe care le au. Dr. Solter subliniază, de asemenea, că părinţii ar trebui „să-şi asculte copiii şi să le accepte plânsul".

Dr. Solter este, ca şi mine, împotriva *oricărui tip* de pedeapsă. Noi împărtăşim ideea că plânsul şi crizele de furie reflectă o nevoie reală, şi nu ar trebui să fie considerate „comportamente neadecvate".

Autoarea a adăugat în mod înţelept multe exemple reale care îi ilustrează şi validează ideile şi sfaturile pe care le dă părinţilor. Cititorii ei sunt ajutaţi să înţeleagă diferitele motive pentru care plâng copiii şi ce pot face părinţii pentru a ajuta în situaţia dată, *fără* a opri plânsul. Un exemplu este metoda pe care o susţine autoarea de a ţine copilul în braţe, pentru a împiedica violenţa împotriva fraţilor mai mici, în comparaţie cu pedepsirea copilului, care ar constitui un act de violenţă în sine. Am fost impresionat de afirmaţia făcută de dr. Solter „copiii au nevoie de dragoste şi atenţie tocmai atunci când par să le merite cel mai puţin".

În final, dr. Solter a crescut valoarea acestei cărţi prin adăugarea la sfârşit a feedback-urilor primite de la părinţii şi educatorii care i-au citit cărţile sau au participat la atelierele sale de succes. Cititorul va aprecia poveştile lor de succes, dar şi cele mai frecvente întrebări pe care aceştia le au.

Dr. Thomas Gordon
Fondator al Gordon Training International
Autorul cărţii *Trainingul părinţilor eficace*

AVERTISMENT

Această carte este o resursă educațională. Nu are menirea de a înlocui consultațiile sau tratamentul psihologic sau medical. Multe dintre comportamentele și simptomele discutate (inclusiv plânsul și crizele de furie) pot indica serioase probleme emoționale sau fizice. Părinții și educatorii sunt sfătuiți să consulte un medic competent atunci când copiii au probleme de comportament sau emoționale de orice tip sau când suspectează vreo suferință sau boală. Plânsul și crizele de furie pot indica suferința copilului în urma unei traume severe, cum ar fi abuzul. Mai mult, unele dintre metodele sugerate în această carte pot să nu fie potrivite în toate circumstanțele sau în cazul copiilor care au anumite probleme fizice sau emoționale.

Menționarea terapiilor specifice din această carte este făcută doar în scopuri de informare și nu atrage după sine adeziunea autoarei. Unele forme de terapie pot fi periculoase dacă sunt efectuate de practicieni care nu au instruirea potrivită. Dacă vă gândiți să alegeți un terapeut pentru dumneavoastră sau pentru copilul dumneavoastră, vă recomand să verificați cu atenție calificările și recomadările acestuia.

Autoarea și editorul nu răspund și nici nu sunt responsabili în legătură cu eventualele daune cauzate sau pretinse de o entitate sau persoană ca fiind consecința directă sau indirectă a informației din această carte.

„Lacrimile sunt pentru suflet precum săpunul pentru corp."

Proverb ebraic

PARTEA I

CÂTEVA DATE DESPRE LACRIMI ŞI CRIZE DE FURIE

1. INTRODUCERE: O MARE NEÎNȚELEGERE

Plânsul şi crizele de furie ale copiilor sunt două dintre comportamentele pe care părinții le găsesc cel mai greu de gestionat. De fapt, părinții pun mai multe întrebări despre plâns decât despre orice alt subiect. Adesea, sunt consternați când bebeluşii lor se trezesc plângând în miez de noapte, când copiii lor de doi ani au crize de nervi sau când pe la patru ani, copilaşii lor se tânguiesc cât e ziua de lungă. Părinții se întreabă cum ar putea reacționa când cei mici plâng şi care ar fi abordarea potrivită: să-i consoleze, să-i ignore, să le distragă atenția, să-i pedepsească, să le cedeze sau să asculte cu empatie. Unii părinți îşi fac griji că plânsul copilului înseamnă că acesta este imatur, că îi respinge, că îi manipulează sau că, pur şi simplu, este răsfățat.

Cercetez tema plânsului la copii de 25 de ani şi am făcut câteva descoperiri importante în legătură cu rolul plânsului în dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Cele două cărţi pe care le-am scris până acum, *Bebeluşul meu înţelege tot* (de la naştere până la doi ani) şi *Copiii noştri frumoşi şi sănătoşi* (de la doi la opt ani) descriu o abordare a relaţiei părinte-copil pe care eu o numesc parenting conştient (Aware Parenting). Aceasta este o împletire între filozofia ataşamentului, disciplina non-punitivă şi acceptarea descărcării emoţionale (mai precis, a plânsului). Aceste lucrări au fost traduse în mai multe limbi, iar eu am susţinut ateliere pentru părinţi şi profesionişti în opt ţări. Dat fiind că am constatat un interes crescut legat de ideile mele inovatoare asupra plânsului, am strâns toată această informaţie în cartea de faţă.

Până acum, a existat o mare neînţelegere faţă de însemnătatea şi scopul lacrimilor şi crizelor de furie. În Evul Mediu, în Europa, mulţi credeau că acei copilaşi care plângeau mult sau se înfuriau adesea erau posedaţi de un demon sau de diavol. În astfel de cazuri, era chemat un preot care să-l exorcizeze pe copil.

Pe parcursul secolului al XVIII-lea, atitudinile au început să se schimbe. Lacrimile şi crizele de furie erau încă etichetate drept negative, însă tot mai mult, părinţii erau cei învinovăţiţi de faptul că erau prea indulgenţi şi îşi „răsfăţau" copiii. Sfatul primit de ei era acela de a-şi pedepsi copilul pentru acest comportament inacceptabil sau măcar de a nu „ceda" în faţa celui mic. Manualele de creştere a copilului din secolul al XVIII-lea şi până spre finalul secolului XX vorbeau despre „înfrângerea voinţei copiilor", pentru ca aceştia să devină docili şi obedienţi.

Iată, de pildă, un citat dintr-o carte publicată în Germania în anul 1748:

> În ce priveşte încăpăţânarea, aceasta se exprimă ca o tendinţă naturală încă din fragedă pruncie, de îndată ce copiii pot să-şi facă dorinţele cunoscute prin intermediul unui gest. Ei văd ceva ce-şi doresc, dar nu pot avea; se înfurie, plâng sau încep să se zbată. Sau li se oferă ceva ce nu le este pe plac; aruncă lucrul respectiv şi se pun pe plâns. Acestea sunt neajunsuri periculoase care reprezintă o piedică în calea întregii lor educaţii şi duc la trăsături de caracter indezirabile. Dacă încăpăţânarea şi răutatea nu sunt smulse din rădăcină, este imposibil să oferi unui copil o educaţie aleasă. De îndată ce aceste defecte apar la copii, este momentul ca părintele să se opună ferm, pentru ca răul să nu se înrădăcineze în copii prin obişnuinţă şi aceştia să devină în totalitate vicioşi.[1]

În zilele noastre, un număr surprinzător de cărţi pentru părinţi încă oferă sfaturi similare. Autorii abordează adesea crizele de furie în capitolul care se referă la comportamentele indezirabile, precum lovitul, muşcatul, minciuna şi furtul, şi îi sfătuiesc pe părinţi să ignore sau să pedepsească aceste izbucniri. În cel mai bun caz, părinţii şi educatorii sunt îndrumaţi să-i ajute pe copii să îşi exprime dorinţele şi sentimentele cu ajutorul cuvintelor, şi nu prin plânsete sau crize de furie, considerate a fi imature şi de netolerat. Bebeluşii sunt încă acuzaţi că-şi „manipulează" părinţii prin plâns. Mulţi psihologi şi medici încă îi sfătuiesc pe părinţi să ignore plânsetele copilului pentru a pune capăt acestui obicei şi a-l învăţa pe bebeluş să se aline singur.

La cealaltă extremă se află mai recenta mişcare „înapoi la natură", care ne recomandă să răspundem fiecărui scâncet cu un gest iubitor, de alinare (precum aşezarea copilului la sân sau legănatul), în scopul de a-l linişti pe micuţ. Susţinătorii acestei abordări se împo-

trivesc, pe bună dreptate, secolelor de sfaturi dăunătoare. Totuşi, această abordare, oricât ar fi ea de iubitoare, tot nu recunoaşte funcţia importantă pe care o are de împlinit plânsul. Mai mult, pune o povară imposibilă pe umerii părinţilor, făcându-i să creadă că este de datoria lor să-i oprească pe bebeluşi şi pe copii din plâns.

Cartea de faţă propune un mod cu totul nou de a privi plânsul şi crizele de furie, reprezentând un progres în înţelegerea nevoilor şi emoţiilor copiilor. Cel mai bine este ca bebeluşii şi copiii care plâng să nu fie ignoraţi niciodată. Plânsul lor ar trebui să atragă o reacţie plină de iubire. Cu toate astea, *plânsul nu este semnalul unei nevoi sau dorinţe imediate în toate cazurile.* În mare măsură, plânsul este un mecanism natural de eliberare de stres, care permite celor mici să se vindece de efectele unor experienţe înspăimântătoare sau frustrante pe care le-au trăit anterior. Copiii folosesc lacrimile şi crizele de furie pentru a vindeca traume şi a se elibera de tensiune. Aşadar, nu este de datoria persoanei care-i îngrijeşte să pună capăt plânsului sau furiei, deoarece aceste comportamente sunt, în sine, nevoi de bază ale fiinţei umane încă de la naştere.

O înţelegere profundă a plânsetelor şi crizelor de furie poate avea consecinţe benefice. În afară de faptul că-i ajută pe copii să se vindece de traume şi să elibereze tensiunile acumulate, acceptarea plânsului şi a crizelor de furie joacă un rol crucial în prevenirea problemelor de disciplină şi în reducerea hiperactivităţii şi acţiunilor dăunătoare îndreptate împotriva celorlalţi (violenţa). Plânsul poate, de asemenea, să contribuie la sănătatea fizică şi emoţională a celor mici, la extinderea orizontului de atenţie şi abilităţii de a învăţa. Un alt beneficiu al acestei abordări este acela că poate ajuta la rezolvarea problemelor de somn (fără a-l ignora pe copil). În cele din urmă, ascultarea empatică a copiilor atunci când simt nevoia să plângă ajută la consolidarea relaţiei adult/copil.

Scopul meu în scrierea acestei cărţi este să-i ajut pe părinţi şi alte persoane care se ocupă de copii mici să înţeleagă şi să interpreteze corect plânsul şi crizele de furie ale copiilor, dar şi să reacţioneze în moduri care să asigure dezvoltarea optimă a acestora. Voi discuta sursele de stres care activează nevoia de a plânge, modurile în care adulţii reprimă adesea plânsul copiilor şi voi sugera abordări care facilitează plânsul ca formă importantă de eliberare emoţională. Am adunat aici informaţii dintr-o mare varietate de surse: studii de psihologie, de biochimie, de fiziologie şi trans-culturale, dar şi experienţe personale ale unor părinţi şi educatori cu care am lucrat.

Lacrimile şi crizele de furie ale copiilor trezesc sentimente foarte puternice în adulţii care-i înconjoară. Într-un sondaj de opinie american, mai multe proaspete mămici au fost invitate să-şi descrie sentimentele atunci când nu sunt capabile să-şi calmeze bebeluşii când plâng. Mamele au vorbit despre sentimente de exasperare, teamă, anxietate, resentimente şi confuzie. Multe aveau o încredere în sine scăzută. Unele chiar dezvoltaseră puternice sentimente de ostilitate faţă de bebeluşii lor.[2] Rezultate similare au fost obţinute într-un sondaj efectuat în Marea Britanie şi Australia. 80% dintre mamele ai căror copii plângeau de mai multe ori pe zi erau deprimate, iar 50% simţeau un puternic impuls de a-şi lovi copiii.[3]

Nu e deloc surprinzător faptul că s-a constatat o legătură între plâns şi abuzul asupra copiilor.[4] Într-un studiu realizat pe copii bătuţi, *80% dintre părinţi au mărturisit că plânsul excesiv al copilului a dus la abuzul respectiv.*[5] După primul an, mulţi părinţi continuă să se supe-

re foarte tare atunci când copiii lor plâng sau se înfurie. Acest lucru se întâmplă mai ales dacă motivul plânsului nu este clar sau dacă izbucnirile copilului par că nu sunt justificate de incidentul care a cauzat plânsul.

Părinții au nevoie de informație corectă, asigurări și modalități constructive de a gestiona izbucnirile emoționale ale copiilor lor. Acest lucru va contribui foarte mult la reducerea abuzului asupra copiilor și la o viața de familie mai armonioasă. Educatorii și cei care au grijă de copii pot și ei beneficia de această informație.

Această carte este împărțită în patru părți. Partea I oferă informații de bază despre funcția de eliberare a stresului pe care o au plânsul și crizele de furie. În această parte sunt prezentate cercetările care demonstrează beneficiile fiziologice și psihologice ale plânsului, folosirea plânsului în terapia cu copiii și diferențele între bărbați și femei, în ceea ce privește plânsul. Se prezintă totodată conceptele de reprimare a plânsului și tipare de control.

Partea a II-a discută plânsul la bebelușii până la un an, iar Partea a III-a abordează plânsul și crizele de furie la copiii între un an și opt ani.

Partea a IV-a descrie aplicații practice, subliniind ideea de creare a unei siguranțe emoționale pentru copii. Sunt totodată prezentate sentimentele care sunt declanșate în adulți atunci când copiii plâng și au crize de furie. Sunt prezentați pașii care pot fi făcuți pentru ca adulții să se simtă mai toleranți. Există și o secțiune cu experiențe povestite de părinții care au pus în practică această abordare și o altă secțiune în care răspund celor mai frecvente întrebări ale părinților și educatorilor, care mi-au fost adresate în timpul atelierelor. Cartea se încheie cu sfaturi pentru profesioniștii care lucrează cu părinți și recomandă modalități de a-i ajuta pe părinți.

Sper ca informația din această carte să-i ajute pe oameni să-i înțeleagă pe copii și să se înțeleagă pe ei înșiși mai bine, astfel contribuind la crearea unei lumi mai fericite și mai pașnice.

Mai jos este prezentat un rezumat al celor mai importante puncte.

REZUMAT AL ELEMENTELOR IMPORTANTE

1. Toți copiii au parte de stres, indiferent cât de iubitori sunt părinții. O funcție importantă a plânsului este eliberarea de stres și susținerea vindecării.

2. Adulții încearcă deseori să reprime plânsul copiilor, din cauza faptului că plânsul nu este corect înțeles și pentru că declanșează propriul stres nerezolvat și propria nevoie de a plânge. Această reprimare a plânsului se transmite din generație în generație.

3. Ca răspuns la mediul în care plânsul nu este acceptat, copiii adoptă anumite tipare rigide de comportament pentru a se abține din plâns.

4. Consecințele acestei reprimări a plânsului includ probleme emoționale și de comportament, eșec în atingerea potențialului maxim și, mai târziu, boli cauzate de stres.

5. Aceste consecințe negative pot fi îndepărtate atunci când adulții învață beneficiile plânsului și depășesc propriile obstacole legate de sentimente și le oferă copiilor siguranța emoțională de care au nevoie pentru a plânge și pentru a se vindeca de efectele nocive pe care le poate avea stresul.

---

2. MECANISME DE ELIBERARE A STRESULUI LA COPII

Pentru a înțelege lacrimile și crizele de furie este necesar să cunoaștem tipurile de stres cu care au de-a face copiii în viața lor. Cuvântul „stres" este unul foarte des întâlnit, deoarece toată lumea se simte stresată uneori. Cu toate aceastea, noi uităm adesea că și bebelușii și copiii trăiesc experiențe stresante.

Psihologii definesc stresul ca orice eveniment care perturba echilibrul normal al corpului. Acest echilibru reprezintă starea corpului în timpul odihnei, atunci când nu se întâmplă nimic amenințător sau neobișnuit. Este, de obicei, numită „homeostază" (care înseamnă literal „a rămâne la fel"). Stresul este deci orice eveniment care perturbă starea de homeostază a corpului.

Stresul este cauzat de evenimente numite „factori de stres", care sunt de două tipuri: de natură fizică și de natură psihologică. Stresul de natură fizică este determinat de factori care produc traume imediate corpului, cum ar fi o mână ruptă sau un deget tăiat. Poate fi totodată determinat de factori de stres din mediu, cum este foamea.

Stresul de natură psihologică (numit și „stres emoțional") este determinat de factori precum problemele financiare, o ceartă cu partenerul de viață sau un examen apropiat. Sursele stresului psihologic la copii sunt destul de diferite de cele aplicabile adulților. În atelierele mele, le cer participanților să se gândească la surse de stres specifice copiilor. Ele sunt listate mai jos. Acești factori de stres îi fac pe copii să se simtă îngroziți, agitați, nedumeriți, frustrați, mânioși, înșelați, triști sau dezamăgiți.

PRINCIPALELE SURSE DE STRES PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII MICI

• **Suferințe provocate de acțiunea altcuiva** (suferințe cauzate direct de către alte persoane):
- abuz fizic, sexual, verbal sau emoțional
- comportament lipsit de respect (insulte, minciuni)
- disciplină autoritară (inclusiv toate formele de pedeapsă)
- presiune pentru învățare, performanță, competiție
- așteptări nerealist de mari din partea adulților
- reprimare sau respingere a emoțiilor dureroase
- dragoste sau atenție condiționată de natura comportamentului copilului
- rasism, discriminare sexuală

• **Suferințe provocate prin omisiune** (nevoi neîmplinite)
- neglijare fizică sau emoțională
- contact fizic (ținut în brațe) insuficient
- întârziere sau înțelegere greșită a împlinirii nevoilor
- lipsa oportunităților de a dezvolta atașamente
- lipsa atenției, empatiei sau deschiderii plină de sensibilitate spre ascultare
- lipsa stimulării
- lipsa autonomiei
- promisiuni neîndeplinite
- lipsa informației, întrebări la care nu s-a răspuns

• **Suferințe situaționale** (suferințe indirecte, cauzate de împrejurările vieții)

- traume prenatale sau din timpul naşterii
- boli, răniri, intervenţii medicale
- pierderea definitivă a ataşamentului (prin separare sau moarte)
- separări scurte (suferinţele depind de vârsta copilului)
- suprastimulare
- frustrări şi frici de creştere
- restricţii inevitabile
- schimbări majore (un nou frate/o nouă soră; schimbarea casei sau a şcolii)
- stres parental (nelinişte, durere, mânie, boală)
- dispute parentale, separare, divorţ
- abuz de alcool sau droguri în familie
- sistem familial disfuncţional
- dezastre naturale (incendii, inundaţii, cutremure)
- expunere la violenţă (în viaţa reală sau prin intermediul mass-media)
- alte evenimente care determină teamă
- dezamăgiri sau întâmplări neaşteptate
- dispute cu fraţii sau alţi copii

Trebuie făcut orice efort pentru a reduce stresul în viaţa copiilor. Acest lucru nu este uşor, deoarece sursele de stres nu sunt întotdeauna evidente. Unii copii sunt mai sensibili decât alţii şi acelaşi eveniment, cum ar fi o schimbare în rutina zilnică, poate da peste cap un copil, în timp ce altul să nu fie afectat deloc. Adulţii trebuie să fie conştienţi de procesele de gândire ale copilului, de sentimentele şi nevoile sale şi să facă ce le stă în putinţă pentru a face viaţa acceptabilă şi înţeleasă de către copii.

Este totodată important de reţinut că un anumit grad de stres este inevitabil. Nu puteţi proteja copiii de viaţa însăşi, şi învăţarea şi creşterea implică întotdeauna durere şi frustrare. Atunci când am devenit mamă, am crezut că scopul meu este să îmi protejez fiul de toate relele din lume. Deşi este un lucru logic până la un anumit punct, am realizat curând că acest scop era nerealist. Mi-am dat seama că voi fi epuizată curând dacă încerc să îl ating! Misiunea mea ca mamă nu presupunea neapărat să-i protejez pe copiii mei de durere, greutăţi sau frustrări, ci mai degrabă să îi ajut să înveţe cum să facă faţă emoţiilor rezultate din ele.

Din fericire, copiii ştiu foarte bine cum să depăşească stresul folosind anumite mecanisme de eliberare. Există patru moduri principale prin care copiii fac faţă stresului: prin verbalizare, joc simbolic, râs şi plâns (inclusiv crize de furie).

Verbalizare

Dacă este cineva dispus să asculte, copiii vor vorbi despre evenimentele care i-au supărat. Şi adulţii fac acest lucru. Cu toţii simţim nevoia de a povesti un eveniment traumatizant şi cu toţii avem nevoie de buni ascultători. Totuşi, cu cât este mai mic copilul, cu atât mai puţin probabil este ca el să folosească verbalizarea drept mecanism de eliberare a stresului, şi această metodă este evident imposibilă pentru un bebeluş.

Jocul simbolic

Jocul simbolic începe în jurul vârstei de doi ani.[1] În acest tip de joc, copiii reactivează scene din viaţa reală cu ajutorul jucăriilor şi al altor elemente ajutătoare. Acest tip de joacă devine mai complexă pe măsură ce copiii cresc.

Adesea, cei mici fac față unor evenimente tramatizante specifice prin joc simbolic. De exemplu, dacă tatăl unui băiețel a avut un accident de mașină și a fost internat în spital, copilul se poate juca cu mașini de jucărie și poate pune în scenă accidentul, într-un efort de a înțelege ce s-a întâmplat și pentru a asimila evenimentul tulburător.

Când un copil trăiește un eveniment traumatizant, este foarte bine dacă un adult atent îl observă și îl ascultă, îi oferă compasiune și înțelegere, și îi acceptă sentimentele. Valoarea terapeutică a jocului este recunoscută de câteva decenii. Mulți terapeuți folosesc terapia prin joc cu cei mici, pentru a îi ajuta să își rezolve anumite traume și să facă față fricilor, suferinței și mâniei.[2]

Râsul

Râsul începe în jurul vârstei de cinci luni. Copiii râd în primul rând pentru a se elibera de frici, neliniști și jenă. De exemplu, jocul „cucu-bau" poate fi folosit în scop terapeutic cu bebelușii pentru a-i ajuta să treacă peste frica de separare. Bebelușul râde atunci când adultul reapare, eliberând în acest mod tensiunile rezultate din anxietatea de separare. „Cucu-bau" este cel mai eficient după vârsta de șase luni, moment în care apar de obicei primele semne de anxietate de separare.

Cercetătorii au descoperit că râsul este foarte benefic și are un efect psihologic pozitiv asupra corpului.[3] Acest mecanism de vindecare foarte important este de obicei destul de bine tolerat de adulți, chiar dacă majoritatea oamenilor nu percep râsul ca fiind terapeutic.

Plânsul și crizele de furie

Plânsul și crizele de furie sunt mecanisme importante de eliberare a stresului, disponibile începând de la naștere. Atunci când copilul trăiește orice fel de suferință emoțională, răspunsul natural este plânsul. De exemplu, dacă păpușa preferată a copilului se rupe, atunci el va începe spontan să plângă. Acest plâns este o eliberare importantă și sănătoasă, care are efecte fiziologice și psihologice benefice. Mulți oameni realizează acest lucru și sunt capabili să ofere dragoste și sprijin unui copil care plânge într-o astfel de situație.

Alte situații sunt mai dificile. De exemplu, un copil are o criză de furie deoarece nu primește o înghețată la cornet sau un bebeluș care se trezește plângând de mai multe ori pe noapte. De obicei, părinții și educatorii sunt deschiși să primească ajutor în astfel de situații, care sunt discutate mai departe în carte.

Există întotdeauna și posibilitatea unei dureri fizice atunci când un copil plânge. Când se suspectează că este vorba de durere fizică, se recomandă consult și tratament medical.

Plânsul este și un posibil indicator de stres major[4], și le recomand foarte mult părinților și educatorilor să caute mereu sursele de stres din viața copiilor. Totodată, plânsul este considerat uneori ca un derivat al stresului și multe persoane au impresia greșită că copiii s-ar simți mai bine dacă ar înceta să plângă. Acest lucru nu este adevărat. Indiferent de natura surselor de stres, *copiii nu se vor simți mai bine până când nu li se va permite să plângă și să aibă crize de furie, atât cât au ei nevoie.*

Există și alte modalități de eliberare a stresului care includ căscatul, tremuratul și transpiratul. Acestea sunt mecanisme silențioase și mai puțin evidente, dar sunt la fel de importante precum râsul și plânsul. Uneori, ele însoțesc râsul și plânsul.

3. FIZIOLOGIA STRESULUI ŞI A PLÂNSULUI

Există multe beneficii de natură fiziologică pe care plânsul le are. Pentru a le înțelege, este important să cunoaştem ce se întâmplă în corpul nostru în momentele de stres.

Stresul

Corpul nostru răspunde tuturor tipurilor de factori de stres în acelaşi mod, chiar dacă factorii de stres sunt de natură fizică, de pildă ruperea unui deget, sau psihologică, cum ar fi vestea că un prieten suferă de o boală gravă. Această reacție fiziologică la stres este numită „reacție la stres" şi are ca scop să ne ajute să facem față urgențelor. Reacția la stres poate salva viața în cazul unui pericol fizic iminent. Dar în cele din urmă, mai ales dacă este vorba despre un stres psihologic cronic, acelaşi mecanism poate avea un efect negativ şi ne poate chiar îmbolnăvi.

Iată un rezumat simplificat al modului în care funcționează reacția la stres. Hipotalamusul începe să trimită semnale de alarmă care stimulează două sisteme diferite în corp: sistemul nervos simpatic şi glanda pitulară.

Sistemul nervos simpatic ajută corpul să se pregătească de acțiune dilatând pupilele, accelerând ritmul cardiac, mărind tensiunea şi direcționând sângele spre mușchi, departe de organele digestive. Această reacție este cunoscută drept reacția „luptă sau fugi". Acest sistem nervos comunică cu diverse organe din corp prin intermediul a două substanțe chimice numite epinefrină şi norepinefrină (cunoscute şi drept adrenalină şi respectiv noradrenalină). Aceste substanțe fac parte dntr-o clasă de substanțe numite catecolamine. Atunci când sunteți dintr-o dată foarte alarmați sau încântați,

aveți deseori o senzație de strângere de stomac. Acesta este efectul epinefrinei (adrenalinei).

Glanda pitulară este şi ea activată în timpul stresului şi acest lucru duce la eliberarea unor hormoni. În primul rând, glanda eliberează în sânge un hormon numit ACTH (hormonul adrenocorticotropic). Acest hormon stimulează în câteva minute o altă glandă din corp, şi anume cortexul adrenal, care eliberează hormonii numiți glucocorticoide. (O formă sintetică a glucocorticoidelor este cortizolul, folosit medical împotriva inflamațiilor.) Aceşti hormoni influențează multe părți ale corpului, pentru a-l ajuta să facă față unei urgențe. Funcția principală a glucocorticoidelor este mobilizarea resurselor de energie ale corpului pentru a gestiona stresul.

În mod normal, valori mari ale glucocorticoidelor în sânge determină o scădere a producției de ACTH de către glanda pitulară. Acest mecanism împiedică atingerea unui nivel ridicat al ACTH-ului. Cu toate astea, dacă se acumulează şi alte evenimente stresante, efectul inhibator poate fi anulat determinând o producție mare de ACTH , care stimulează o producție şi mai mare de glucocorticoide. Cortizolul, unul dintre hormoni glucocorticoizi, este în mod curent folosit drept indicator al stresului.

Acest răspuns la stres este foarte potrivit pentru situațiile în care este nevoie să fugiți din calea unui tigru fioros. Stresul principal pe care îl trăiau strămoşii noştri preistorici îşi avea originea în amenințări fizice reale care le periclitau siguranța. Orice eveniment cosinderat periculos determina o nevoie de a rămâne activ şi de a da dovadă de energie, în scopul fugii sau luptei pentru autoapărare.

Pe măsură ce s-a dezvoltat neocortexul, am dobândit abilitatea pentru gândire complexă, imaginație şi

pentru sentimente precum dragostea, compasiunea şi conştientizarea. În schimb, acest lucru a făcut să fim predispuşi la forme de stres emoţional care sunt necunoscute în regnul animal, cum ar fi tristeţea, vinovăţia şi frica în legătură cu evenimente viitoare pe care ni le imaginăm în viitor. Mai mult, perioada noastră îndelungată de imaturitate şi dependenţă (pruncia şi copilăria) ne-au mărit vulnerabilitatea la stres psihologic.

Cu toate aceastea, răspunsul nostru psihologic la stres nu s-a modificat. Corpul nostru încă răspunde unui stres emoţional ca şi cum am fi fugăriţi de un tigru fioros! Suntem concepuţi să facem uz de multă energie atunci când trăim emoţii puternice, precum teroarea sau mânia. Totuşi, acest lucru nu este întotdeauna potrivit şi rămânem cu un răspuns fiziologic la stres care este inutil. Acest mecanism este deranjant, de exemplu, atunci când ni se intensifică ritmul cardiac înainte de un interviu important.

Dar aceasta reprezintă numai o mică parte a problemei, deoarece *însuşi răspunsul la stres poate deveni distrugător pe termen lung*. Suferim de fapt de o diversitate mare de boli legate de stres din această cauză. Ambele elemente ale răspunsului la stres (incitarea sistemului nervos simpatic şi hormonii glucocorticoizi) pot contribui la îmbolnăvire.

O stimulare repetată a sistemului nervos simpatic poate duce la hipertensiune arterială şi la ateroscleroză (acumularea de grăsime în vasele de sânge). La rândul lor, acestea pot determina atacuri de cord şi infarcturi, două cauze majore ale mortalităţii, în special în rândul bărbaţilor.[1]

Glucocorticoidele în exces, determinate de stres, pot avea numeroase efecte secundare, inclusiv iritabilitate, aprehensiune şi incapacitate de concentrare. Acest lucru este însă numai o mică parte din problemă.

Un efect secundar mai grav al glucocorticoidelor crescute este suprimarea sistemului imunitar. Persoanele care sunt stresate în mod repetat şi profund au valori mari ale hormonului ACTH şi a glucocorticoidelor. Acest lucru s-a dovedit a fi în legătură cu rezistenţa scăzută la infecţii.[2] De exemplu, adulţii ai căror partener de viaţă a murit recent au un răspuns imunitar scăzut.[3] Stresul duce la creşterea riscului de boli contagioase, cum sunt infecţiile respiratorii, precum şi de boli autoimune, cum este scleroza multiplă. Un nivel mărit de glucocorticoide ca urmare a stresului poate chiar să accelereze creşterea unei tumori din corp.[4]

Glucocorticoidele în exces pot totodată să afecteze o parte a creierului numită hipocampus, care joacă un rol important în procesul de învăţare şi memorare. Acest lucru poate cauza tulburări de învăţare şi poate totodată accelera procesul de îmbătrânire.[5]

Alte efecte negative determinate de aceşti hormoni ai stresului sunt: risc crescut de osteoporoză şi diabet, la vârsta adultă înaintată (diabetul zaharat de tip 2). Cercetătorii sunt de părere că ambele componente ale răspunsului la stres contribuie la instalarea ulcerului, o boala binecunoscută provocată de stres. În cele din urmă, stresul poate constitui un obstacol pentru funcţia sexuală determinând impotenţă, în cazul bărbaţilor, şi inhibând ovulaţia la femei.[6]

O parte dintre aceste boli pot avea şi cauze genetice sau determinate de mediu, dar rolul stresului a fost stabilit ca un factor care îşi aduce contribuţia.

Fiziologia plânsului

Preţul pe care îl plătim pentru sensibilitatea, capacitatea de conştientizare şi inteligenţa noastră constă în suferinţele emoţionale şi bolile legate de stres. Ce au toate aceastea de-a face cu lacrimile şi crizele de furie?

Este foarte posibil ca lacrimile şi crizele de furie, ca urmare a unui stres emoţional autentic, să fi evoluat drept un mecanism care ajută la reducerea efectelor secundare negative ale răspunsului la stresul fiziologic. Există cercetări foarte interesante, de natură fiziologică şi biochimică, care au ca subiect plânsul şi care susţin această teorie a eliberării de stres prin plâns.

Într-un studiu asupra modificărilor fizoiologice din timpul plânsului, cercetătorii au arătat unor studente un film trist. Cele care au plâns au fost mai active din punct de vedere fizic în comparaţie cu cele care nu au plâns. Totodată, cele care au plâns au avut un ritm cardiac mărit şi o conductivitate mai mare a pielii, indicând o stare generală de stimulare fiziologică.[7]

Alte studii au măsurat modificările fiziologice *după* episoade de plâns la adulţi. Persoanele implicate în aceste studii aveau parte de diverse tipuri de psihoterapii, în timpul cărora plângeau şi îşi eliberau furia, uneori pentru o oră sau mai mult. Măsurătorile realizate înainte şi după aceste sesiuni de terapie au arătat tensiuni, puls şi temperaturi mai scăzute, tipare de curent cerebral mai sincronizate după sesiunile de terapie. Acestea sunt considerate modalităţi de relaxare. Unui grup de control i s-a cerut să facă exerciţii fizice dificile pentru o perioadă de timp similară cu aceea petrecută de persoanele care participau la terapie. Au fost măsuraţi aceiaşi parametri fiziologici după sesiunile de exerciţii. Totuşi, persoanele din grupul de control nu au demonstrat acelaşi grad de relaxare ca în cazul persoanelor care au plâns şi şi-au eliberat furia.[8]

Cu alte cuvinte, plânsul este o stare de stimulare fiziologică care precede o relaxare profundă. Este un mod foarte eficient de reducere a tensiunii. Probabil că energia implicată în timpul plânsului ajută la disiparea unei părţi de energie care ar fi fost menită a fi folosită

pentru a ne apăra fizic împotriva pericolelor, atunci când fuga sau lupta nu sunt răspunsurile potrivite. Plânsul puternic sau o criză de furie utilizează atât răspunsul sistemului nervos simpatic, cât şi cel al glucocorticoidelor.

Este interesant că termenul „emoţie" provine dintr-un cuvânt latinesc care înseamnă „a se mişca". În limba engleză se foloseşte această semnificaţie atunci când se spune, de exemplu, „Am fost foarte mişcat de film." Acest lucru implică faptul că răspunsul nostru neinhibat şi primitiv la sentimente puternice devine activ fizic. Plânsul şi crizele de furie la copii sunt într-adevăr procese foarte active, care implică întreg corpul. Copiii lovesc cu picioarele, lovesc cu mâinile, folosind o cantitate mare de energie. Şi noi, adulţii, am plânge într-o manieră similară dacă o astfel de exprimare a emoţiilor ar fi aprobată de societate.

În plus faţă de studiile în care plânsul este analizat din punct de vedere fiziologic, s-au făcut şi studii interesante din perspectivă biochimică. Dr. William Frey, biochimist în cadrul Spitalului Regional din St. Paul, Minnesota, a cercetat conţinutul chimic al lacrimilor omeneşti.[9] El a plătit voluntari să vizioneze un film trist şi să-şi colecteze lacrimile (dacă plâng) într-un tub de testare. (Vă imaginaţi ce înseamnă să fii *plătit* ca să plângi!) A numit aceste lacrimi „lacrimi induse emoţional". Mai târziu, el a colectat de la aceeaşi oameni „lacrimi induse de iritaţii", determinate de inhalarea unei cepe tăiate. Apoi, a făcut analize biochimice pe ambele tipuri de lacrimi şi a descoperit că lacrimile rezultate din motive emoţionale erau diferite chimic de cele datorate unui factor iritant, cum este o ceapă tăiată. Acest lucru înseamnă că se întâmplă ceva unic atunci când plângem.

Analize mai detaliate întreprinse de dr. Frey au arătat prezența unor anumite substanțe legate de stres în ambele tipuri de lacrimi. Una dintre substanțele găsite în lacrimi a fost hormonul ACTH (care stimulează producția de glucocorticoide). Astfel, este posibil ca vărsarea de lacrimi să ajute la reducerea acumulărilor în exces de ACTH și alte substanțe care se adună în corp în urma unui eveniment stresant. La rândul său, acest lucru poate împiedica acumularea în exces a glucocorticoidelor. Plânsul poate fi deci comparabil cu alte procese precum urinarea, defecarea, expirația, menstruația și transpirația, toate eliminând produse reziduale din corp.

Dr. Frey a descoperit totodată existența catecolaminelor în lacrimi, pe lângă hormonul ACTH. Exemple de catecolamine sunt epinefrina și norepinefrina. (Acestea sunt mediatorii chimici ai sistemului nervos simpatic care stimulează inima să bată mai tare, cresc tensiunea și măresc fluxul de sânge orientat spre mușchi). Eliminarea acestor substanțe prin lacrimi ar ajuta la reducerea efectelor stimulării sistemului nervos simpatic în timpul unui stres. Dr. Frey a descoperit totodată o substanță numită leucină-enkefalină. Aceasta este una dintre diversele tipuri de endorfine (substanțe de tipul opiumului) care joacă un rol în timpul stresului.[10]

Ambele substanțe (catecolaminele și endorfinele) funcționează drept neurotransmițători în creier, ceea ce înseamnă că ajută celulele nervoase să comunice între ele. Acestea și alți neurotransmițători determină stările noastre și ne condiționează fericirea sau starea de depresie. Unii psihiatri consideră că experiențele de stres și traumă din copilărie pot cauza dereglări în sistemul neurotransmițătorilor.[11] Este foarte posibil ca plânsul să joace un rol crucial în refacerea stării de echilibru a

acestor substanțe, reducând astfel simptomele de depresie și anxietate fără a fi nevoie să se recurgă la medicamente.

De obicei, nou-născuții nu varsă lacrimi atunci când plâng decât de la vârsta de câteva săptămâni. Cu toate aceastea, ei transpiră considerabil și totodată își folosesc energia. Este nevoie de mai multe studii pentru a determina toate efectele fiziologice ale plânsului în cazul persoanelor de vârste diferite.

Există câteva studii care au descoperit o relație între plâns și sănătatea fizică. Rezultatele unui sondaj au arătat că persoanele sănătoase plâng mai mult și au o atitudine mai pozitivă în ceea ce privește plânsul decât persoanele care suferă de ulcer sau colite.[12] Într-un studiu asupra persoanelor suferind de cancer la sân, cercetătorii au descoperit că femeile care și-au exprimat liber mânia, frica, depresia și vinovăția au trăit mai mult decât cele care și-au negat sau reprimat emoțiile dureroase.[13] Există totodată cazuri documentate de ameliorare a simptomelor astmului și de dispariție a urticariilor atunci când pacientul începe să plângă.[14] Plânsul nu reprezintă o soluție pentru toate afecțiunile și nu ar trebui să înlocuiască intervențiile medicale potrivite. În schimb, eliberarea unor emoții dureroase într-un mediu favorabil poate fi un element în plus în cadrul unui program de tratament. Doctorii inspirați pot oferi în viitor următorul sfat pentru o sănătate optimă: „Mâncați multe fructe și legume, faceți multă mișcare și trageți un plâns bun cel puțin o dată pe săptămână!"

Toate aceste direcții de cercetare indică faptul că plânsul este un proces fiziologic benefic, care le permite oamenilor să facă față efectelor stresului emoțional. Atunci când un răspuns fizic nu este necesar sau potrivit, plânsul ajută la reducerea diferitelor efecte ale răs-

punsului la stres. Poate fi considerat un proces natural de refacere care readuce corpul într-o stare de echilibru. Plânsul este, deci, nu un produs derivat al stresului, ci o parte importantă a ciclului de eliberare a stresului. Atunci când plângem ca răspuns la un stres emoțional, se eliberează energie, se reducea presiunea și se micșorează tensiunea, se elimină hormonii de stres și neurotransmițătorii din corpul nostru prin lacrimi, restaurându-se echilibrul fiziologic (homeostaza).

4. BENEFICIILE PSIHOLOGICE ALE PLÂNSULUI

Copiii care plâng suficient se bucură de câteva avantaje. Ei dau dovadă de sănătate emoțională mai bună, un atașament mai sănătos de părinți, stimă de sine crescută, este mai ușor să fi în preajma lor și au o capacitate de învățare mai bună. Aceste cinci beneficii sunt discutate în prezenta secțiune.

Plânsul îmbunătățește sănătatea emoțională

Abordarea inițială pe care Freud a avut-o în legătură cu terapia era una în care el recunoștea importanța unei eliberări emoționale cum este plânsul.[1] Totuși el a abandonat această abordare mai târziu (din motive necunoscute) în favoarea unei abordări terapeutice mai analitice și bazate pe limbaj.

Când a scris despre boli emoționale, cum sunt nevrozele, Alice Miller afirma: „Nu trauma este cauza bolii unei persoane, ci disperarea inconștientă, reprimată, fără speranță în legătură cu faptul că nu i se permite să exprime ceea ce a suferit."[2]

Cercetările efectuate pe adulți au arătat că terapia care presupune și mult plâns determină o îmbunătățire

psihologică semnificativă. La pacienții care și-au exprimat deschis sentimentele în acest mod, în timpul ședințelor de terapie, s-a constatat tendința de îmbunătățire mai rapidă a stării în comparație cu cei care doar au vorbit cu terapeutul.[3]

Psihologii au studiat plânsul la copii în timpul unei experiențe cu grad înalt de stres, cum este o perioada lungă de spitalizare. Copiii care au protestat în mod deschis, prin plânsete și crize de furie, la începutul ședерii lor în spital s-au acomodat mai bine decât cei care au fost pacienți „cuminți" chiar de la început. Cei din urmă au părut că sunt calmi și cooperanți, dar existau șanse să arate semne ale stresului mai târziu, cum ar fi regresie spre moduri de comportament infantile, dificultăți în alimentație și la somn și tulburări de învățare.[4]

Adulții reacționează uneori nepotrivit în cazul anumitor probleme, deoarece ei fac o confuzie între prezent și trecut. De exemplu, un bărbat poate să exagereze în reacția sa emoțională de furie față de o femeie care întârzie mereu la întâlniri, dat fiind că ea îi reamintește de mama lui alcoolică (pe care nu se putea bizui când era beată.) Acest lucru se poate întâmpla și cu copiii. Un copil poate fi îngrozit de câini, chiar și de cei foarte mici, deoarece un câine mare a lătrat tare la el mai demult.

Psihologii numesc acest fenomen „generalizarea unui răspuns emoțional condiționat". *Orice element care îi reamintește persoanei de un eveniment stresant din trecut declanșează o reacție la stres, chiar dacă noua situație este complet inofensivă.* Acest lucru a avut o valoare de supraviețuire în timpul milioanelor de ani de evoluție, atunci când strămoșii noștri primitivi făceau față numeroaselor primejdii de natură fizică. Indivizii care aveau un răspuns rapid și automat la pericolele poten-

țiale aveau cele mai mari șanse să supraviețuiască cel mai mult.

Problema apare atunci când supraviețuirea imediată nu este o prioritate. În cazul stresului psihologic, acest mecanism nu este foarte util, deoarece poate afecta capacitatea noastră de a ne descurca în viață și de a relaționa cu alți oameni. Persoanele care au trăit traume severe suferă, de obicei, de ceea ce poartă numele de „tulburare de stres post-traumatic". Orice element care îi amintește persoanei de traumă declanșează o reacție de alarmă psihologică, ca și cum trauma inițială se întâmplă din nou.[5]

În cele din urmă, răspunsurile condiționate își pierd valoarea dacă situațiile similare se dovedesc a fi inofensive în mod repetat. Atunci când se întâmplă acest lucru, psihologii numesc fenomenul „dispariția răspunsului condiționat". Poate dura mult timp, în funcție de gradul de severitate al traumei inițiale și de forța reacției inițiale.

Cu toate aceastea, procesul de vindecare poate fi foarte mult accelerat prin eliberare emoțională, mai specific prin plâns și crize de furie. Când copiii au posibilitatea să plângă sau să aibă crize de furie, ca urmare a unor experiențe înfricoșătoare sau frustrante, răspunsul la stres nu va fi declanșat mai târziu de situații similare. Procesul psihologic al plânsului atunci când persoana se simte în siguranță convinge cumva creierul că amenințarea a fost depășită și rezolvată. *Plânsul ajută la eliminarea condiționării răspunsului la stres.* Plânsul nu permite creierului să mai asocieze evenimente similare cu pericolul. Un copil care a plâns destul în legătură cu lătratul unui câine (în mediul de siguranță oferit de îmbrățișarea mamei) probabil va reacționa prudent față de alți câini, dar nu va mai fi îngrozit.

Adulții pot plânge în cadrul sesiunilor de terapie pentru a elibera emoțiile rezultate din traume din copilărie. Acest lucru îi ajută să vadă mai clar realitatea prezentului și să răspundă adecvat. Un bărbat care poate plânge și își poate exprima furia față de mama sa alcoolică în cadrul sesiunilor de terapie se poate simți în continuare iritat atunci când femeile întârzie, dar probabil nu își va dezlănțui furia. Este evident faptul că oamenii vor avea o sănătate emoțională mai bună și mai puține probleme în legătură cu alți oameni, dacă experiențele traumatizante din copilărie pot fi eliberate prin plâns curând după ce ele au loc.

Acceptarea plânsului contribuie la crearea unui atașament sănătos între părinte și copil

Psihanalistul britanic John Bowlby a fost prima persoană care a folosit cuvântul „atașament" pentru a se referi la legătura copilului cu mama. El a propus considerarea comportamentelor de atașament precum zâmbetele către mamă, agățarea de ea, plânsul la plecarea ei și urmarea ei atunci când este posibil, drept tendințe instinctive ale bebelușilor și copiilor mici de a căuta și menține o apropiere de mama lor (sau de persoana care îi îngrijește în cea mai mare parte a timpului).[6]

Atașamentele sănătoase sunt esențiale pentru o dezvoltare normală. Cercetătorii au determinat unii dintre factorii care îi ajută pe copii să dezvolte atașamente sănătoase cu părinții lor. În timpul primului an, contactul fizic frecvent pe care copilul îl are cu părinții este crucial. Un alt factor este receptivitatea promptă și adecvată la semnalele copilului. Copiii au nevoie de continuitate în ceea ce-i privește pe cei care au grijă de ei și ei suferă din cauza despărțirilor prelungite de părinți, în special în timpul primilor cinci ani. Abuzul și

neglijența pot și ele să afecteze serios atașamanetul dintre părinți și copii.[7]

Pe lângă acești factori, părinții trebuie să accepte întreaga gamă de emoții ale copiilor lor in scopul formării unor atașamente sănătoase. Cercetătorii în domeniul atașamentului consideră că plânsul este modul prin care bebelușul comunică când îi este foame, când are nevoie de dragoste și de protecție. Totodată, ei recunosc și funcția de eliberare de stres pe care plânsul o are și nevoia de empatie în acele momente.[8] Bowlby a scos în evidență faptul că, dacă nu se reușește acceptarea emoțiilor dureroase ale copilului, pot exista consecințe negative. El a susținut faptul că bebelușilor și copiilor ar trebui să li se permită să își exprime suferința în mod deschis, prin plâns, în cazuri de separare sau pierdere. El a criticat tendința persoanelor care au în grijă copii și le spun acestora să nu mai plângă, susținând că acest lucru poate duce la sentimente inconștiente care dor.[9] A susținut totodată că trebuie să li se permită copiilor să își exprime deschis sentimente de ostilitate sau gelozie, chiar atunci când acestea sunt direcționate către părinți. De exemplu, copiilor ar trebui să li se permită să le spună părinților: „Te urăsc!" Dacă sunt pedepsiți sau făcuți de ocară pentru astfel de izbucniri ei pot fie să se răzvrătească, fie să devină nevrotici anxioși.[10]

Este important să se răspundă unui copil care plânge și nu să fie respins sau pedepsit. Când părinții nu reușesc să răspundă unui bebeluș care plânge în timpul primului an de viață, bebelușul poate da mai târziu dovadă de tipare de atașament dereglate. Copilul poate deveni agresiv față de părinți sau extrem de pretențios și de dependent. Unii copii par a fi autosuficienți și se opun apropierii, sau manifestă lipsă de afecțiune. Cercetătorii au observat și copii care, începând

chiar de la un an, caută să comunice cu mamele lor doar atunci când sunt mulțumiți, și niciodată atunci când sunt abătuți. Bowlby considera că acest lucru reprezintă o disfuncționalitate a comunicării între mamă și copil. Copiii cu o astfel de manifestare extremă de evitare tind să aibă serioase probleme de comportament și emoționale mai târziu.[11]

Totodată, doar răspunzând copiilor atunci când au nevoie să-și elibereze stresul prin plâns nu este de ajuns. Chiar dacă un părinte nu respinge în mod evident un copil care plânge, *orice încercare de a distrage atenția copilului de la plâns va fi trăită de acesta ca o formă de abandon emoțional*. Copiii au nevoie de părinți care să fie capabili să-i asculte când își exprimă mânia, suferința și frica, și care pot empatiza cu ei. Dacă ei își pot exprima deschis sentimentele începând de la naștere, vor învăța că nu este nevoie să își reprime emoțiile dureroase și se vor simți iubiți în mod necondiționat.

Accepatarea deplină a emoțiilor dureroase ale copiilor poate deci determina un atașament mai sănătos la copii. Bebelușii cărora li se permite să plângă în brațele părinților vor crește simțindu-se înțeleși și acceptați. Ca adolescenți, ei se vor simți confortabil să vorbească cu părinții lor despre propriile probleme și să plângă, dacă au nevoie, știind că pot să aibă încredere că părinții îi ascultă pe deplin.

Din experiența mea de consultant, simptomele unui atașament nesigur (cum ar fi dependența crescută, văicăreala, agresivitatea sau rezistența la apropiere) dispar de cele mai multe ori atunci când părinții sunt capabili să construiască un cadru de siguranță emoțională acasă și să accepte plânsul copiilor lor. Cu cât copiii sunt mai mari, cu atât este mai greu pentru ei să se simtă îndeajuns de în siguranță să își exprime emoțiile, în cazul în care li s-a distras, în mod repetat, atenția de

la plâns sau au fost pedepsiți sau ignorați. Cu toate acestea, nu este niciodată prea târziu să se îmbunătățească relația părinte-copil.

Acceptarea plânsului crește stima de sine a copiilor

Când copiii se simt bine în propria piele și se simt încrezători în abilitățile lor, au o stimă de sine crescută. Acest aspect derivă, în mod direct, dintr-un atașament sănătos cu părinții deoarece, pentru a avea o stimă de sine crescută, copiii au nevoie să se simtă iubiți necondiționat și acceptați. Dacă copiilor li se arată iubire și apreciere numai atunci când zâmbesc și sunt fericiți, ei vor învăța să își nege și reprime o parte din ei înșiși pentru a-i mulțumi pe adulți. Cele mai adânci sentimente ale lor vor fi considerate ca fiind neacceptate, chiar și de către ei înșiși. Copiii nu își pot dezvolta stima de sine în lipsa unei acceptări depline a sentimentelor și exprimărilor lor emoționale.

Este mai ușor să fii în preajma copiilor care plâng suficient

Copiii cărora li se permite să plângă și să aibă crize de furie atât cât au nevoie, devin mai maleabili și este mai ușor să trăiești cu ei. Un plâns lung sau o criză de furie nu este, în sine, plăcută. De fapt, poate fi chiar dificil și provocator din punct de vedere emoțional să stai cu un copil în timpul unor astfel de izbucniri. Cu toate acestea, după un plâns bun sau o criză de furie, copiii sunt de obicei fericiți, relaxați, cooperanți, nepretențioși, nonviolenți și independenți.

Transformarea este uneori uimitoare. În locul unui copil care se văicărește, care este plictisit, năzuros, dependent, îngrozitor sau agresiv, adulții descoperă că au un copil relaxat cu care stai de plăcere. Un avantaj suplimentar este acela că bebelușii care plâng (fiind ținuți în brațe, așa cum recomandă prezenta carte) devin mai puțin dependenți și totodată dorm mai bine în timpul nopții. Acest lucru le permite părinților să aibă parte de odihna de care au nevoie.

Copiii care plâng atât cât au nevoie învață mai bine

Toți copiii au la naștere un potențial intelectual imens. Cu toate acestea, el devine parțial blocat în cazul multor copii din cauza unor experiențe legate de durere, confuzie, frustrare sau frică, care nu au fost procesate și eliberate prin mecanismul vindecător al plânsului și al crizelor de furie. Acest blocaj al inteligenței are loc datorită faptului că emoții dureroase ocupă atenția copiilor, micșorând abilitatea lor de a se concentra și învăța. De exemplu, pentru un copil este dificil să fie atent la școală atunci când părinții lui sunt pe cale să divorțeze și el nu știe cu care dintre ei va locui de acum înainte.

Există numeroase studii care atestă că stresul și experiențele traumatice din perioada copilăriei pot avea un efect negativ asupra capacității de gândire și de învățare.[12] Un studiu efectuat pe patru mii de copii de șapte ani a identificat corelații între nivelurile de stres și inteligență. Copiii cu un nivel de stres ridicat aveau cele mai mici punctaje ale coeficientului de inteligență.[13]

Într-un alt studiu, cercetătorii au măsurat abilitățile intelectuale ale orfanilor români, mulți dintre ei traumatizați prin abuz sau neglijare. Acești copii aveau întârzieri în învățare, lucru care se corela cu excesul de glucocorticoide în sânge (în special cortizol). Copiii cu cele mai scăzute abilități intelectuale aveau cel mai ridicat nivel al cortizolului.[14] Așa cum am afirmat mai

devreme, aceşti hormoni sunt produşi de cortexul adrenal în perioadele stresante şi pot distruge o parte a creierului numită hipocampus. Această parte joacă un rol important în procesul de învăţare şi memorare.[15]

Nu se cunoaşte în ce măsură această afectare a creierului cauzată de un exces al hormonilor de stres este reversibilă. Plânsul elimină excesul de ACTH din corp, prin lacrimi, ceea ce contribuie la o scădere a nivelului de glucocorticoide. În consecinţă, este foarte posibil ca acceptarea lacrimilor şi crizelor de furie în cazul unor copii traumatizaţi să poată îmbunătăţi abilitatea lor de a învăţa.

Copiii cărora li se permite să plângă şi să aibă crize de furie oricând sunt supăraţi sau frustraţi sunt capabili să-şi menţină o abilitate uimitoare de gândire şi învăţare. De fapt, educatorii au descoperit că atunci când nevoia copiilor pentru eliberare emoţională este recunoscută şi acceptată, ei devin mai entuziaşti şi au succes în învăţarea lor.[16]

Mai este un motiv pentru care plânsul îi poate ajuta pe copii să înveţe mai bine. Copiii au multe frustrări, unele fiind în directă legătură cu situaţiile de învăţare. Acestea pot fi declanşate mai târziu cu uşurinţă de situaţii similare. Atunci când copiilor nu li se permite să plângă, acest frustrări pot perturba învăţarea ulterioară.

De exemplu, o fetiţă care acumulează frustrări în legătură cu realizarea unor puzzle-uri cât timp este mică poate avea dificultăţi în învăţarea geometriei în liceu. Atunci când ea vede diferite forme, îşi poate reaminti (inconştient) de puzzle-urile care o frustrau, ceea ce poate genera o reacţie de furie. Acest lucru va face gândirea limpede dificilă, deoarece ea reacţionează la o sursă imaginară de durere emoţională.

Aceste situaţii pot fi minimalizate, dacă copiilor li se permite să plângă şi să se înfurie atunci când apar frustrări în perioada copilăriei lor, răspunsul la stres fiind complet rezolvat la acea vreme. În acest fel, copiii pot să facă faţă unor experienţe noi de învăţare cu mai multă obiectivitate, şi nu cu un răspuns emoţional neadecvat.

5. FOLOSIREA PLÂNSULUI ÎN TERAPIA CU COPIII

Mulţi psihiatri şi terapeuţi pentru copii privesc plânsul drept o exprimare benefică a sentimentelor, care are o mare valoare terapeutică. Unii terapeuţi văd cu ochi buni plânsul spontan al copiilor şi recunosc în el o parte importantă a procesului de vindecare. Atunci când copiii au încredere în terapeut şi ştiu că nu vor fi dojeniţi pentru că plâng, ei plâng în timpul sesiunilor de terapie prin joc.

Alţi terapeuţi chiar încurajează copiii să plângă, mai ales în situaţii care implică pierdere, deoarece ştiu că plânsul este o parte necesară şi importantă a procesului de jelire şi revenire.[1]

Rolul plânsului este de un interes special în două abordări terapeutice: terapia de recuperare după naştere şi terapia ţinutului în braţe. Acestea sunt discutate în secţiunile următoare.

Terapia de recuperare după naştere

Terapeuţii specializaţi în vindecarea traumelor naşterii consideră plânsul un element extrem de benefic. Cercetătorii în domeniul psihologiei perinatale au descoperit că naşterile traumatice pot genera probleme pe viaţă. Există o legătură între complicaţiile perinatale

şi susceptibilitatea copiilor la probleme emoţionale şi de comportament.[2] Traumele naşterii pot fi responsabile în parte pentru schizofrenia ulterioară, crime violente, comportament suicidar şi diverse probleme fizice.[3] Este foarte important deci să-i ajutăm pe copii să-şi rezolve traumele naşterii cât de curând posibil pentru a evita probleme ulterioare.

William Emerson, un pionier al psihoterapiei cu copii mici, a dezvoltat un tip de terapie de succes pentru a-i ajuta să se vindece de naşterile traumatice.[4] Una dintre tehnicile folosite de el se numeşte „masaj care simulează naşterea". Terapeutul foloseşte atingerea şi presiunea, aplicate pe corpul bebeluşului, pentru a reproduce senzaţiile trăite în timpul procesului naşterii. Zonelor traumatizate li se acordă o atenţie sporită. De exemplu, dacă un copil s-a născut cu cordonul ombilical înfăşurat în jurul gâtului, terapeutul mângâie uşor gâtul copilului. Bebeluşii plâng într-un mod vindecător în timpul terapiei şi îşi rezolvă traumele legate de naşterea lor. În timp, masajul care simulează naşterea încetează să mai declanşeze emoţii puternice.

Aceste manevre sunt făcute cu dragoste şi în mod conştient, în prezenţa părinţilor, şi numai după ce terapeutul a construit o relaţie de încredere cu bebeluşul. În studiile care au urmat, Emerson a descoperit că acei copii care au fost trataţi cu această terapie atunci când erau mici s-au adaptat foarte bine, au devenit empatici, au dat dovadă de talente şi abilităţi excepţionale.

Un alt terapeut, Peter Levine, a folosit o tehnică similară pe care el o numeşte „renegocierea traumei naşterii". El recomandă oferirea unui element de rezistenţă în dreptul picioarelor copilului, pentru ca el să aibă în ce împinge, şi care să-i permită să acumuleze frustrare. Apoi, cineva poate să îi pună copilului cu blândeţe mâna pe cap. Levine consideră că este important şi terapeutic pentru copii să se întoarcă la un nivel de stimulare a sistemului nervos similar cu nivelul experimentat de ei în procesul naşterii. Copilul va folosi elementul de rezistenţă oferit, în care va împinge din toate puterile. Plânsul care acompaniază acest proces este considerat o eliberare de energie şi frustrare care au fost blocate în timpul procesului real al naşterii.[5]

Terapia ţinutului în braţe

Terapia ţinutului în braţe a fost folosită pentru prima dată cu copii autişti, în anii 1950. Copiii autişti nu relaţionează normal cu alţi oameni, nu dezvoltă deprinderi de limbaj normale şi par că sunt pierduţi în lumea lor în mare parte a timpului. Nu sunt cunoscute cauzele autismului. Cu toate acestea, o formă de autism pare că rezultă dintr-o supraîncărcare emoţională determinată de traume timpurii, cum ar fi traume la naştere, naştere prematură, spitalizare la vârstă mică sau separare prelungită de mamă.

Acest tip de autism răspunde destul de favorabil la terapia ţinutului în braţe, în care mama sau terapeutul este încurajat să ţină copilul în braţe. Copilul deseori se opune apropierii, plânge şi se înfurie. Câţiva terapeuţi au remarcat îmbunătăţiri profunde şi rapide la copiii autişti după ce acestora li s-a permis şi au fost încurajaţi să plângă şi să se înfurie în timpul sesiunilor de terapie prin ţinut în braţe.[6]

Majoritatea celor care propun acest tip de terapie consideră că elementul terapeutic crucial îl reprezintă ţinutul în braţe. Unii sunt de părere că numai mama ar trebui să ţină copilul în braţe. Teoria din spatele acestei abordări este că a existat o ruptură în legătura mamă-copil şi de aceea ţinutul în braţe ar trebui făcut de mamă, pentru a se restabili această legătură. La început, copiii se opun acestei apropieri şi, în general, trec

printr-o fază de plâns intens şi de luptă. Apoi, ei acceptă pas cu pas să fie ţinuţi în braţe şi, în final, se cuibăresc afectuoşi în braţele mamei. Alţi cercetători consideră că un terapeut poate fi la fel de eficient ca şi mama şi că încrederea care s-a construit între copil şi terapeut poate fi transferată relaţiei mamă-copil.

Totodată, este posibil ca nu neapărat ţinutul în braţe să-i permită copilului vindecarea, ci mai degrabă actul fiziologic al plânsului şi înfuriatului, care se declanşează atunci când copilul este ţinut aproape şi cu dragoste. Poate că ţinutul în braţe îi permite copilului să se simtă îndeajuns de în siguranţă pentru a retrăi şi a elibera acumularea de sentimente dureroase care au rezultat din experienţe traumatice precedente sau, pur şi simplu, dintr-o acumulare de stres. Ţinutul în braţe îi oferă copilului o limită împotriva căreia să se lupte. Acest aspect poate fi o necesitate pentru vindecare, în special dacă acel copil trebuie să facă faţă unor traume perinatale, din timpul naşterii, sau unor experienţe trecute de neputinţă (cum este o perioadă de spitalizare). Totodată, ţinutul în braţe oferă un cadru sigur care să „conţină" emoţiile copilului, astfel încât el să nu se rănească pe sine sau pe ceilalţi.

Indiferent care este motivul real al succesului acestei abordări, ea a dat rezultate spectaculoase în multe cazuri de copii autişti. Nu există o tehnică unică pentru vindecarea autismului, deoarece această tulburare are probabil o varietate de cauze diferite. Cu toate acestea, terapia ţinutului în braţe este o abordare promiţătoare pentru mulţi copii.

Terapia prin ţinere în braţe s-a dovedit eficientă şi la copiii care suferă de tulburări de ataşament.[7] Mă refer aici la probleme emoţionale şi de comportament determinate de neglijenţă severă (fie emoţională, fie fizică) sau de schimbări repetate ale persoanelor celor

mai apropiate care îngrijesc copiii, aşa cum se întâmplă când copilul este mutat de la o familie adoptivă la alta. Unii psihoterapeuţi includ în acest grup de copii diagnosticaţi de tulburări de ataşament şi pe copiii care au fost abuzaţi de părinţii lor sau care au suferit o altă formă de traumă care a perturbat dezvoltarea unui ataşament sănătos între părinte şi copil.

Copiii cu tulburări grave de ataşament fie se opun formării unui ataşament, fie denotă o familiaritate excesivă, superficială cu străinii. Ei sunt descrişi ca fiind fără conştiinţă, deoarece par să nu simtă empatie sau remuşcare şi pot fi destul de distructivi sau de violenţi: dau foc, omoară animale sau se rănesc grav pe ei înşişi sau alţi copii. Deseori, aceşti copii mint, fură, şi uneori au întârzieri de limbaj şi de deprinderi conceptuale. Totuşi, ei par a fi destul de „normali" la un prim contact şi pot fi înşelător de încântători.[8]

Copiii cu tulburări de ataşament nu răpsund bine la formele tradiţionale de terapie, deoarece nu sunt capabili să aibă încredere. Fără o încredere reciprocă între terapeut şi copil, nu se poate realiza niciun progres. Terapia prin ţinere în braţe le permite copiilor cu tulburări de ataşament să înveţe că apropierea fără durere este posibilă. La fel ca în cazul copiilor autişti, ţinutul în braţe pare să treacă dincolo de rezistenţa pe care aceşti copii o au faţă de sentimentul de a fi iubiţi. Mai mult, permite eliberarea sentimentelor lor dureroase prin plâns şi crize de furie fără a fi pedepsiţi, ridiculizaţi sau respinşi, astfel vindecându-se de efectele experienţelor traumatice trecute. Treptat, ei învaţă să aibă încredere.

Există dovezi că şi copiii hiperactivi pot beneficia de terapia ţinutului în braţe: îmbrăţişarea fermă, dar iubitoare, în momente în care comportamentul lor frenetic este de necontrolat.[9] Diagnosticul oficial de

ADHD este dat copilor care sunt distraşi uşor sau sunt hiperactivi şi impulsivi. Se estimează că 3-5% dintre copiii din Statele Unite suferă de această „tulburare".[10]

Incapacitatea de a se concentra, impulsivitatea şi hiperactivitatea la copii pot fi cauzate de o supraîncărcare cu stres. Cercetătorii au descoperit că există niveluri foarte ridicate de stres parental în familiile cu copii diagnosticaţi cu ADHD.[11] Bineînţeles că s-ar putea concluziona şi că a creşte un astfel de copil este o cauză a stresului. Dar atunci când stresul parental include disensiuni între soţi, divorţ, spitalizare şi abuz de substanţe (aşa cum arată unele studii), ar trebui luată în calcul posibilitatea că modul cum se comportă copilul este mai degrabă rezultatul, şi nu cauza problemelor familiale.

Există, de asemenea, dovezi că acei copii care sunt abuzaţi sunt hiperactivi, impulsivi şi agresivi şi că acest lucru este un rezultat, şi nu o cauză a abuzului. De fapt, există multe asemănări între simptomele de ADHD şi cele ale tulburării de stres post-traumatic care rezultă din abuz.[12]

Mai mult, un număr mare de copii diagnosticaţi cu ADHD suferă şi de probleme emoţionale, precum depresie şi anxietate, iar unii sunt predispuşi la violenţă. Relaţia cauzală între aceste probleme şi ADHD nu este cunoscută, dar pare destul de plauzibil ca ambele tipuri de probleme să aibă o origine comună, fie din cauza unei situaţii stresante acasă, fie un trecut de stres şi traumă (trauma poate fi una foarte timpurie, poate chiar prenatală).

Copiii hiperactivi sunt predispuşi la crize de furie, care pot fi considerate o încercare sănătoasă de a elibera stresul. Din păcate, aceste crize de furie sunt deseori considerate a fi parte din problemă, în loc să fie recunoscute ca o parte importantă a mecanismului de vin-

decare. Într-o broşură despre ADHD publicată de Institutul Naţional de Sănătate Mintală, crizele sunt enumerate la *alte comportamente dezagreabile*: „Este foarte dificil să fii părintele unui copil care are tot timpul activitate necontrolată, face mizerie, are crize, nu ascultă şi nu urmează instrucţiuni."[13] Deşi nimeni nu susţine despre crizele de furie că sunt plăcute, fraza sugerează că ele sunt parte a problemei, arătând neînţelegerea care există în considerarea beneficiilor terapeutice potenţiale ale crizelor de furie.

Nu susţin aici că orice caz de hiperactivitate sau deficit de atenţie (ADHD) este cauzat de stres sau traume combinate cu plâns insuficient. Cu toate aceastea, atunci când aceşti factori sunt suspectaţi, terapia ar trebui să includă încercări de reducere a stresului. La aceasta se poate adăuga încurajarea copiilor să-şi elibereze emoţiile închise în ei prin plâns şi crize de furie. Terapia ţinutului în braţe poate să nu fie necesară dacă un copil hiperactiv încearcă deja să îşi elibereze stresul prin plâns spontan sau crize de furie.

Martha Welch, un psihiatru care foloseşte terapia ţinutului în braţe, a scris o carte pentru părinţi (*Holding Time*) în care această abordare este descrisă în scopul folosirii ei cu copiii normali.[14] Ea descrie paşii obişnuiţi într-o sesiune de ţinut în braţe (confruntarea, respingerea şi soluţionarea). În timpul etapei de respingere, copilul deobicei plânge, are izbucniri de furie şi se luptă să scape. Welch recomandă ca acesta să fie ţinut în continuare în braţe. Atunci când se ajunge la etapa de soluţionare, apare o schimbare completă faţă de lupta intensă: copilul încetează plânsul, se relaxează şi devine iubitor şi tandru, deseori dorind să mai rămână în braţele mamei şi să mai fie ţinut în braţe.

Concluzii privind terapiile cu copiii

Terapiile care includ plânsul şi crizele de furie la copii nu sunt acceptate la scară largă. Mulţi terapeuţi şi medici preferă să evite orice instrument care generează sentimente puternice. Sunt prescrise deseori medicamente pentru copiii care suferă de probleme emoţionale şi de comportament, chiar dacă nu a fost stabilită nicio cauză neurologică. Deşi unii copii au fost ajutaţi de terapia cu medicamente, tendinţa de a administra medicamente copiilor poate împiedica familia să caute posibile cauze psihologice sau de mediu pentru comportamentul copilului.[15]

Chiar şi atunci când există un dezechilibru în chimia creierului, este important să se conştientizeze că acest lucru poate fi o consecinţă a unei traume.[16] Plânsul are multe beneficii psihologice, inclusiv schimbări la nivelurile hormonilor şi neurotransmiţătorilor. Atunci când copiii au probleme emoţionale sau de comportament, este important să li se ofere ocazii pentru restabilirea echilibrului chimic printr-un proces natural de plâns şi eliberare de furie, înainte de a se recurge la medicamente.

Elementul comun al celor două abordări terapeutice descrise în această secţiune este expunerea copiilor la forme de stimulare care pot declanşa emoţii puternice. Ei sunt atinşi în moduri care declanşează amintiri legate de trauma naşterii (în cazul terapiilor de recuperare după naştere) sau sunt ţinuţi în braţe (terapia ţinutului în braţe). În ambele cazuri, stimulul nu mai determină rezistenţă, anxietate sau mânie după expuneri repetate la respectiva terapie, în timpul căreia copiii au plâns.

Aceste abordări sunt similare cu unele tehnici de expunere folosite de terapeuţii specializaţie în psihologia cognitiv-comportamentală pentru vindecarea fobiilor. Când pacienţii sunt forţaţi să se confrunte exact cu evenimentul care îi înspăimântă, ei află că nu păţesc nimic şi se vindecă de fobii. În terapiile de expunere mai intense, apare o reacţie emoţională puternică, care implică şi plâns.

Terapia de recuperare după naştere şi terapia ţinutului în braţe sunt tehnici puternice de care se poate abuza sau care pot fi folosite în mod nepotrivit. Trebuie să se aibă mare grijă pentru a se evita retraumatizarea copiilor în timpul acestor forme de terapie. Oponenţii terapiei ţinutului în braţe susţin că este abuzivă şi că poate traumatiza copilul şi mai mult. Ţinutul în braţe nu ar trebui niciodată făcut cu scopul pedepsirii sau răzbunării, cu dorinţa de a-i face rău sau de a domina copilul. Dacă este făcut conştient şi în mod sensibil, atunci el poate produce rezultate pozitive spectaculoase.

Când abordăm sursa problemelor copiilor, deseori acest lucru duce la confruntarea cu emoţii puternice. Procesele vindecătoare ale plânsului şi crizelor de furie sunt zgomotoase, dificile, imprevizibile şi necesită timp. Ele cer implicare şi atenţie din partea adulţilor care îngrijesc copilul. Oamenilor le este deseori teamă de emoţiile puternice şi dureroase, şi nu ştiu cum să le facă faţă altfel decât reprimându-le. Următoarea secţiune descrie modurile în care este reprimat plânsul.

6. AMINTIRILE ADULŢILOR ÎN LEGĂTURĂ CU PLÂNSUL DIN TIMPULCOPILĂRIEI: CUM ESTE REPRIMAT PLÂNSUL

Din cauza neînţelegerilor privind importanţa plânsului şi a izbucnirilor de furie, adulţii deseori descurajează şi reprimă aceste mecanisme la copii. Dorinţa

de a asigura copiilor o stare de bine, combinată cu lipsa de informare a părinților e posibil să fi dus la descurajarea plânsului acestor adulți în timpul propriei copilării. Eu le cer participanților la atelierele mele să își amintească ce făceau părinții lor atunci când ei plângeau. Gama de răspunsuri este uimitoare. Cele mai comune sunt enumerate în lista de mai jos. Pe măsură ce citiți această secțiune, încercați să vă reamintiți ce făceau părinții dumneavoastră când plângeați.

CUM ESTE REPRIMAT PLÂNSUL LA COPII

- i se spune copilului să nu mai plângă
- pedepsirea (sau amenințarea)
- retragerea dragostei sau atenției, izolarea copilului
- distragerea atenției prin vorbă, muzică, mișcare, jocuri
- i se pune copilului ceva în gură (mâncare, suzetă)
- tachinare, umilire
- negarea sau minimalizarea durerii copilului
- lăudarea copilului când încetează să plângă
- copilul este făcut să vorbească sau să râdă

Mulți adulți își amintesc cum au fost pedepsiți în diferite moduri când plângeau. Părinții îi loveau, îi băteau la fund sau îi amenințau cu afirmații precum... „dacă nu încetezi, îți *dau* eu motiv să plângi!"

O altă formă de pedeapsă este retragerea dragostei și atenției. Mulți își amintesc cum au fost trimiși în camera lor pentru că plângeau. Am cerut unei participante la un atelier al meu susținut în Santa Barbara, statul California, să împărtășească grupului cum a făcut-o să se simtă acest comportament al părinților. A început să plângă, spunând că s-a simțit singură și respinsă în momente în care avea nevoie ca mama ei să o strângă în brațe. Unii părinți ignoră plânsul și izbucnirile de furie deoarece le este teamă că vor „încuraja" acest comportament dacă îi dau atenție. O altă participantă a împărtășit un exemplu extrem al unui astfel de comportament la o prelegere a mea pentru educatori din cadrul Congresului Asociației Naționale pentru Educarea Copiilor Mici, din Los Angeles, Statele Unite. Ea a spus că atunci când plângea, mama ei refuza să vorbească cu ea și o săptămână! A avut nevoie de mulți ani de terapie pentru a depăși durerea cauzată de un astfel de abandon emoțional.

Unele persoane își amintesc că părinții încercau să le distragă atenția de la sentimentele lor arătându-le ceva sau sugerându-le activități, precum un joc. Uneori, părinții încearcă să îi facă pe copii să râdă în timpul plânsului. Deși râsul este benefic, el nu poate substitui nevoia de a plânge. *Copiii care plâng trebuie să fie lăsați să își continue plânsul cât timp au nevoie.* Tentativa de a transforma plânsul în râs este lipsită de respect, deoarece se transmite mesajul că plânsul nu este adecvat și se trivializează sentimentele copilului.

Mâncarea poate fi o altă formă de distragere a atenției de la plâns. Oferirea de hrană copiilor care sunt supărați este o modalitate uzuală de a reprima plânsul: „Hai mănâncă ceva, o să te facă să te simți mai bine!" Părinții fac frecvent acest lucru cu copiii mici, deoarece este foarte ușor să se înțeleagă greșit plânsul copiilor mici. (A se vedea Partea a II-a, Secțiunea 5)

Unele persoane își amintesc cum au fost tachinate pentru că plângeau. Acest lucru era de obicei făcut de

fraţii mai mari sau de către alţi copii, dar uneori chiar şi de către părinţi („Nu mai fi aşa de plângăcios!").

Unii adulţi îşi amintesc că părinţii lor adesea le minimalizau durerea. Expresii comune precum: „Nu e aşa de grav!" „Nu te îngrijora!" „Nu ai de ce să te temi!" „Nu ai niciun motiv să fii supărat!" „Faci mare tărăboi din nimic!" „Nu merită să plângi pentru aceasta!" „Ceea fost a fost!" O participantă la un atelier al meu din Paris mi-a spus că tatăl ei obişnuia să îi spună: „Lasă lacrimile pentru mai târziu. Vei avea nevoie de ele!" Aceste răspunsuri nu numai că opresc copiii din plâns (şi din vindecare), dar copiii se simt neînţeleşi şi singuri în durerea lor, care este foarte reală pentru ei. Astfel, copiii se simt abandonaţi emoţional atunci când li se vorbeşte în acest fel.

Adulţii le spun deseori copiilor să fie „băiat sau fetiţă mare" şi îi laudă atunci când nu plâng. Un tată îi spune băiatului său: „Sunt mândru de tine, fiule. N-ai plâns nici măcar când ţi-ai rupt mâna!" Adulţii sunt adesea nerăbdători să-i facă pe copii să vorbească în loc să plângă. Copiilor li se spune: „Nu ajungi nicăieri cu plânsul!" „Nu te pot înţelege atunci când plângi." „Opreşte-te din plâns şi zi-mi ce s-a întâmplat!" „Nu îţi dau nimic până când nu îmi ceri frumos!" „Foloseşte cuvintele!" etc. După ce copiii învaţă să vorbească, ne aşteptăm uneori să ne explice totul folosind limbajul. Copiilor le este greu să îşi exprime sentimentele în cuvinte şi nu este deloc de ajutor să le cereţi să o facă atunci când plâng. Dacă li se permite, copiii vor plânge când au nevoie de plâns şi vor vorbi când se vor simţi pregătiţi.

Limbajul şi emoţiile sunt procesate în părţi diferite ale creierului, cu puţine conexiuni nervoase directe între ele. Deşi vorbitul spontan şi animat poate determina o oarecare eliberare emoţională pentru copiii mai

mari şi pentru adulţi, faptul că un copil este capabil să-şi eticheteze un sentiment nu este suficient pentru a genera o eliberare vindecătoare. Acest lucru îi forţează pe copii să facă trecerea de la nivelul emoţional la un nivel conceptual prematur şi, dacă trecerea este făcută frecvent, poate genera tendinţe de supraintelectualizare la copii. În copil se va produce îndepărtarea de sine.

Foarte puţini adulţi au fost lăsaţi să plângă atât cât au avut ei nevoie când erau mici. De aceea, nu este surprinzător că părinţii şi educatorii au dificultăţi în recunoaşterea acestei nevoi la copii şi în oferirea unei atenţii iubitoare atunci când copilul plânge. Nu vă învinovăţiţi dacă aveţi tendinţa să opriţi copiii din plâns. Vă puteţi surprinde zicând exact aceleaşi fraze pe care părinţii dumneavoastră le-au folosit când aţi plâns, copil fiind. De exemplu, o mamă povestea că mama ei îi spunea întotdeauna „Şt, şt! Nu plânge!" şi ea se surprinde folosind aceeaşi expresie cu fiul ei. Nu a pus la îndoială reacţia ei până când nu a venit în contact cu informaţiile despre plâns din atelierele mele. Este necesar mult timp să se depăşească condiţionările de o viaţă. Poate fi de ajutor să vă faceţi timp să discutaţi cu un alt adult despre propria copilărie şi să vă aduceţi aminte anumite momente în care aţi plâns şi modul cum plânsul v-a fost reprimat (A se vedea Partea a IV-a, Secţiunea 3: „Confruntarea cu propriile sentimente").

Reprimarea plânsului începe deseori la naştere. Cu toate aceastea, majoritatea adulţilor nu îşi amintesc ce se întâmpla când erau bebeluşi şi plângeau. Copiii plâng pentru a transmite o nevoie imediată, dar ei plâng totodată şi pentru a-şi elibera tensiunile şi stresul. Părinţii binevoitori deseori reprimă acest tip de plâns, de regulă distrăgând atenţia.

Un indiciu referitor la cum au reacţionat părinţii dumneavoastră atunci când plângeaţi îl reprezintă

propria reacție la plânsul bebelușilor. Simțiți un impuls puternic de a pune ceva în gura bebelușului, de a zice „Șt, nu plânge!" sau a-l legăna pe bebeluș? Poate simțiți că vreți să-l lăsați jos și să plecați din cameră... Primul impuls este probabil modul cum ați fost tratat când plângeați ca bebeluș, chiar dacă nu vă amintiți clar acest lucru.

7. PLÂNSUL - DIFERENȚE ÎNTRE BĂRBAȚI ȘI FEMEI

Băieții plâng la fel de mult ca și fetele înainte de perioada adolescenței. Totuși, în jurul vârstei de 12 ani se înregistrează o scădere bruscă a plânsului la băieți.[1] Acest lucru este probabil datorat atât unor factori biologici, cât și unor factori culturali. Deși există culturi în care bărbații plâng în mod deschis și mai frecvent decât bărbații din țările industrializate, în majoritatea culturilor, bărbații plâng mai puțin decât femeile.[2]

Reprimarea plânsului la băieți este generalizată în culturile occidentale. NU există niciun dubiu că băieții sunt descurajați mult mai mult decât fetele în a-și exprima emoțiile de tristețe și de frică.[3] Băieții sunt educați să creadă că plânsul este o slăbiciune a femeilor. Puterea și masculinitatea sunt asociate cu detașarea emoțională mai degrabă decât cu vulnerabilitatea sau sensibilitatea emoțională. În general, bărbații sunt foarte buni în a vorbi și a analiza propriile sentimente, dar rar sunt capabili să plângă și, de cele mai multe ori, nu sunt conștienți de emoțiilor lor mai puternice. Atunci când băieții se tachinează între ei sau îi tachinează pe copiii mai mici că plâng înseamnă că au internalizat mesajul nefericit că este inacceptabil să îți arăți emoțiile puternice cum ar fi tristețea sau frica.

Biochimistul care a studiat lacrimile umane, William Frey, a făcut o conexiune între faptul că bărbații plâng mai puțin decât femeile și incidența mai mare a unor boli cauzate de stres la bărbați (atac de cord și infarct). El a mai subliniat faptul că, în medie, femeile trăiesc mai mult decât bărbații.[4] Un studiu a scos în evidență că bărbații sunt mai predispuți decât femeile să moară în urma unei supărări mari.[5] Bărbații nu suferă neapărat mai multă durere decât femeile, dar acestea din urmă fac față în mod mai eficient durerii, plângând mai mult.

Toți copiii suferă de pe urma reprimării furiei, dar acest lucru are efecte diferite asupra băieților și fetelor. Studiile au arătat că supraviețuitorii de parte bărbătească a abuzului din perioada copilăriei sunt mai predispuși să devină violenți față de alții, în timp ce femeile care au supraviețuit abuzului sunt mai predispuse să dezvolte comportamente autodistructive, cum sunt anorexia, propria mutilare sau tendințe suicidare.[6] Reprimarea culturală a exprimării sănătoase a furiei în cazul copiilor care suferă este un posibil factor care contribuie la aceste exprimări denaturate ale furiei în cazul adolescenților și adulților. De aceea, sugestiile din această carte sunt la fel de importante și pentru băieți, și pentru fete.

8. TIPARE DE CONTROL LA ADULȚI

Deoarece celor mai mulți dintre noi ni s-a reprimat plânsul începând de timpuriu, am învățat să ținem în noi sentimentele prin comportamente care se numesc „tipare de control". Acestea sunt obiceiuri sau comportamente pe care oamenii le deprind pentru a nu mai

simți durere emoțională şi a nu plânge. Tiparele de control pot deseori să ia forma unor dependențe.

TIPARE DE CONTROL COMUNE LA ADULȚI
(comportamente care reprimă plânsul)

- consum de substanțe chimice
- mâncatul în exces
- rosul unghiilor sau alte obiceiuri
- tensiuni musculare
- activitate excesivă
- mijloace de divertisment (ex. televizorul)

O metodă folosită de adulți şi adolescenți pentru a reprima plânsul este consumul de substanțe care tulbură mintea, cum sunt tutunul, alcoolul, cafeaua sau drogurile psihoactive (legale sau ilegale). Aceste substanțe chimice acționează în moduri diferite asupra sistemului nervos şi a celui hormonal pentru a crea un sentiment artificial de stare de bine sau pentru a amorți emoțiile dureroase. Drogurile ilegale sunt considerate o problemă majoră în țările industrializate în ziua de azi, mai ales în rândul tinerilor.

Mâncatul în exces poate fi şi el un tipar de control. Mulți oameni merg la frigider sau se întind după dulciuri atunci când sunt furioşi sau deprimați. Mâncatul compulsiv în exces este o cauză majoră de obezitate. În Statele Unite, unul din cinci adulți este supraponderal. Persoanele care sunt supraponderale au un risc crescut de probleme medicale precum infarcturile, atacurile de cord şi diabetul. Programele de slăbit au de obicei succes numai temporar, dacă nu există o oportunitate de

exprimare a emoțiilor puternice care se nasc atunci când oamenii încearcă să-şi schimbe obiceiurile alimentare.

O altă modalitate de reprimare a sentimentelor este prin tensionare musculară cronică, mai ales a feței, umerilor, pieptului şi abdomenului, care sunt părțile folosite în timpul unui plâns puternic. Tensionarea musculară cronică poate fi o sursă de dureri de cap şi poate determina şi alte probleme.

Orice facem în mod repetat sau ca un obicei în scopul de a reprima sentimente poate fi considerat un tipar de control. Unii oameni îşi țin sub control sentimentele devenind ocupați şi activi, alții găsesc distragere de la sentimentele lor în fața televizorului.

Este evident că tiparele de control, pe lângă limitarea exprimării emoțiilor puternice, pot face rău ele însele. Totuşi, aceste comportamente sunt complet de înțeles într-o societate care inhibă exprimarea emoțiilor puternice la copii. Nu ajută cu nimic să vă învinovățiți pentru tiparele de control sau pentru dependențele pe care poate le aveți. Majoritatea oamenilor folosesc o formă sau alta de tipar de control. Dacă părinții dumneavoastră v-ar fi acceptat plânsul începând de la naştere şi dacă nu v-ar fi fost teamă că le pierdeți dragostea şi atenția când v-ați exprimat emoțiile dureroase, nu ați fi avut nevoie să recurgeți la mecanismele de reprimare pe care le aveți acum. Oamenii au deprins aceste obiceiuri şi dependențe pentru a supraviețui şi pentru a face față vieții de zi cu zi, punând un capac peste emoții.

Din cauza neînțelegerilor legate de plâns, atunci când adulții încearcă să se vindece prin plâns, alții cred uneori că sunt slabi, că „clachează", că au „o cădere nervoasă". Medicii se grăbesc să prescrie medicamente pentru a-i ajuta să se simtă mai bine, deşi aceste medicamente de multe ori doar maschează problema, fără să

rezolve cauzele de fond. De fapt, ele inhibă eliberarea emoțională prin plâns și izbucniri de furie, astfel reducând exact acele comportamente de pe urma cărora persoana ar beneficia.

Medicamentele psihoactive prescrise de medici pot fi benefice în anumite circumstanțe. Cu toate acestea, ele sunt uneori prescrise pentru probleme psihologice în derulare, care ar putea fi rezolvate într-un cadru care sprijină persoanele respective permițând eliberarea vindecătoare a emoțiilor ascunse.

Există multe tipuri de psihoterapie orientată spre a-i ajuta pe adulți să depășească inhibiția de a plânge, întrerupând tiparele de control și astfel permițându-le să-și rezolve traumele timpurii. Pentru ca terapia să fie eficientă la maximum, pacienții sunt rugați să nu consume niciun medicament (nici cafea, alcool sau nicotină) înainte de începerea terapiei; astfel, emoțiile nu vor fi inhbate. Apoi, terapeutul îl ajută pe pacient să retrăiască traumele timpurii, etapă care este acompaniată de obicei de plâns și suspine.

Există un domeniu în plină dezvoltare de psihoterapii concentrate pe lucrul cu corpul. În aceste abordări, terapeuții folosesc atingerea ușoară, tehnici specifice de apăsare puternică sau masaj pentru a ajuta persoanele să facă față rigidităților musculare (tipare de control) care pot fi folosite pentru a reprima emoții puternice. Alte forme de terapie implică exerciții de respirație sau de mișcare și schimbarea poziției corpului pentru a ajuta persoanele să depășească inhibiția legată de plâns.

Când nevoia de a plânge este înțeleasă și recunoscută, oamenii pot să își permită să se vindece prin lacrimi. Acest lucru reduce dependența de tipare de control. Totuși, unele tipare de control sunt mai dificil de învins decât altele și multe își au originea în copilărie. Aceste origini sunt descrise în Partea a II-a.

(Notă: dacă doriți să întrerupeți substanțele psihoactive, legale sau ilegale, cel mai bine ar fi să faceți acest lucru sub supraveghere medicală. Totodată, grupurile de suport sunt benefice pentru toate încercările de oprire a consumului de substanțe, inclusiv alcool și nicotină. Sprijinul emoțional oferit de un grup poate fi un factor crucial în succesul unui program de întrerupere a consumului de substanțe, deoarece oamenii experimentează deseori emoții puternice și necunoscute, care au nevoie de un spațiu propice pentru eliberare.)

PARTEA A II-A

PLÂNSUL LA BEBELUŞI (de la naştere până la vârsta de un an)

1. EXPLICAŢII ALE PLÂNSULUI BEBELUŞILOR

Copiii mici plâng deseori pentru motive care par fără legătură cu vreo nevoie imediată. Dr. Berry Brazelton a descoperit că ei plâng în medie între o oră şi jumătate şi două ore pe zi, fără un motiv aparent.[1] De regulă, plâng cel mai mult între şase şi opt săptămâni, după care plânsul se reduce treptat. Acest tipar atât de caracteristic pentru copiii occidentali a fost descoperit şi la copiii din tribul Kung din Africa, ceea ce denotă că fenomenul nu este specific ţărilor industrializate. Cu toate aceastea, în culturile tribale indigene, plânsul este în general mai redus.[2]

Explicaţiile convenţionale pentru plânsul intens la copiii mici se concentrează în primul rând pe posibilele cauze fiziologice. Cea mai comună dintre aceste explicaţii este aceea că bebeluşii ar suferi de dureri abdominale. Termenul „colici" se referea la început la durerile legate de balonări, dar a ajuns să însemne plâns prelungit, în general. Un bebeluş care „are colici" sau „un bebeluş cu colici" este unul care plânge mult. Multe persoane consideră colicii rezultatul unui sistem digestiv imatur sau al unei reacţii alergice la vreo substanţă din lapte.

Există câteva motive pentru care teoria sistemului digestiv imatur nu reuşeşte să explice plânsul prelungit la bebeluşi. În primul rând, această teorie nu se potriveşte cu observaţia dr. Spock că „bebeluşii cu colici" se dezvoltă de obicei bine fizic. Ei iau normal în greutate, uneori mai mult decât media, în ciuda atâtor ore de plâns.[3] Mai mult, nu a fost descoperită nicio disfuncţie gastro-intestinală la bebeluşii care plâng mult, cu excepţia câtorva cazuri izolate.[4]

Deşi plânsul se reduce cu vârsta, mulţi bebeluşi mai mari continuă să aibă episoade de plâns, chiar dacă sistemul lor digestiv ar trebui să fie complet matur până atunci. Într-un studiu extins asupra copiilor care plâng, numai 25% au încetat la trei luni, iar 25% continuau să plângă şi la nouă luni.[5]

Radiografiile abdominale făcute copiilor „cu colici" au arătat că nu sunt gaze în timpul episoadelor de plâns, ci mai degrabă după, ca rezultat a înghiţirii de aer din timpul plânsului.[6] Faptul că era prezent gaz după ce copiii încetau plânsul arată că prezenţa gazelor abdominale nu este neapărat dureroasă pentru copii. Deci şi dacă un copil înghite aer, acest lucru nu este cauza plânsului, în cele mai multe dintre cazuri.

Unele persoane cred că alergiile şi sensibilitatea la anumite mâncăruri sunt posibile cauze pentru colici. Atunci când copiii sunt hrăniţi cu biberonul, se suspectează în primul rând o alergie la o proteină din laptele

de vacă. Unii bebeluşi sunt alergici la laptele de vacă şi această posibilitate trebuie investigată în toate cazurile de plâns intens. Când unui copil de patru săptămâni cu colici i s-a schimbat laptele de vacă cu unul de soia şi nu s-a înregistrat o scădere în durata sau frecvenţa plânsului sau a producţiei de gaze intestinale.[7]

Unele mămici au concluzionat că atunci când ele elimină din dietă anumite mâncăruri, copiii lor alăptaţi la sân plâng mai puţin. Lista mâncărurilor cel mai des eliminate include laptele de vacă, cafeaua, alcoolul, ouăle, nucile, citricele, legumele, ceapa, căpşunele, strugurii şi grâul. Totuşi, dacă aceste alimente nu sunt întâi eliminate şi apoi reintroduse în dieta mamei pentru a constata dacă plânsul se intensifică din nou, nu se poate şti cu certitudine dacă ele au determinat plânsul.

Într-un studiu care a testat efectele consumului de lapte de vacă în cazul mamelor care alăptează, cercetătorii au descoperit că aproximativ 30% dintre copiii diagnosticaţi cu „colici" plângeau mai puţin după ce toate produsele lactate au fost eliminate din dieta mamei. S-a realizat şi o continuare a cercetării, în cadrul căreia jumătate dintre mamele ale căror copii au înregistrat o scădere a plânsului după eliminarea produselor lactate au luat pastile care conţineau proteină din laptele de vacă. Cealaltă jumătate a grupului a primit capsule cu amidon de cartofi (mamele nu ştiau ce tip de pastile au primit). Câţiva dintre copiii care aveau colici înainte nu au mai plâns, deşi mamele lor luau doze zilnice de proteină din laptele de vacă în pastile. Acest lucru denotă faptul că nu laptele de vacă era vinovat de plânsul bebeluşilor. Procentul de bebeluşi afectaţi de laptele de vacă a fost, prin urmare, mai mic de 30% din grupul iniţial de bebeluşi cu colici.[8]

Părinţii cu copii care plâng recurg uneori la ceea ce psihologii numesc „comportament superstiţios". Dacă părinţii fac un anumit lucru într-un alt mod şi bebeluşul plânge mai puţin în ziua următoare, ei atribuie imediat plânsul redus acelui comportament. Această atitudine este de înţeles. Cu toate aceastea, în realitate, după opt şi până la unsprezece luni, majoritatea copiilor încep să plângă mai puţin, indiferent de ce fac părinţii.

Deoarece explicaţiile convenţionale referitoare la plânsul bebeluşilor sunt nefondate, este necesar să se analizeze şi posibilele cauze emoţionale. Am considerat util să evidenţiez două motive ale plânsului la bebeluşi.[9] Funcţia principală a plânsului este comunicarea unor nevoi şi a unui disconfort care necesită o acţiune din parte celor care îngrijesc copilul. Poate fi vorba despre hrană, atingere, stimulare sau schimbarea poziţiei. Când un bebeluş îşi exprimă o nevoie prin plâns, este responsabilitatea celui care îl îngrijeşte să îşi dea seama ce nevoie are copilul şi să i-o împlinească cât mai prompt.

O funcţie secundară a plânsului la bebeluşi este aceea de mecanism de eliberare a stresului. Plânsul îi ajută pe copii să elibereze tensiunea rezultată din stres fizic sau emoţional. De exemplu, un bebeluş va plânge dacă un frate mai mare îi va smulge jucăria din mână, şi plânsul poate continua şi după ce jucăria a fost înapoiată. Acest lucru arată că bebeluşul nu plânge numai fiindcă îşi doreşte să aibă jucăria, ci şi ca urmare a durerii emoţionale determinate de comportamentul fratelui. Bebeluşul simte cu siguranţă frustrare şi indignare, şi totodată confuzie şi nelinişte. Aceste emoţii sunt acompaniate de tensiune şi stimulare şi trebuie să fie eliberate înainte ca bebeluşul să revină la starea de calm şi să continue să analizeze jucăria. Plânsul, în

acest caz, nu este suferința în sine. *Este procesul prin care suferința se exteriorizează.*

Cantitatea de cortizol prezentă în saliva bebelușilor a reprezentat o măsură a stresului. (Așa cum am menționat în Partea I, cortizolul este unul dintre hormonii glucocorticoizi secretați de cortexul adrenal în timpul stresului, în urma stimulării primite prin ACTH de la glanda pitulară.) Nivelul de cortizol este de obicei ridicat la bebelușii la naștere și în perioada post-partum imediată.[10] Există o scădere treptată a nivelului de cortizol până la șase luni, după care nu mai apar decât schimbări minore.[11] Nivelul mare al stresului la bebelușii sub șase luni explică de ce episoadele de plâns sunt mai comune în acea perioadă.

Pentru a descoperi ce anume este stresant pentru bebelușii, cercetătorii au măsurat nivelul de cortizol în timpul unor situații diverse, de la expunere prenatală la cocaină, la lecții postnatale de înot. Au descoperit că *plânsul în sine nu activează răspunsul la stres în cazul bebelușilor.* În schimb, atât plânsul cât și răspunsul la stres sunt determinate de evenimente stresante.[12]

În concluzie, ideea nu este să-i oprim pe copii din plâns, ci să reducem sursele de stres din viața lor. Următoarea secțiune oferă o privire de ansamblu asupra diferitelor tipuri de stres care determină nevoia de plâns la vârste fragede.

2. SURSE DE STRES PENTRU BEBELUȘI

Vă puteți întreba ce este așa stresant în viața unui bebeluș determinând astfel nevoia de plâns. Este tentant să vă gândiți la perioada fragedei copilării ca la o etapă fără stres, fără griji. Deși este adevărat într-un anumit sens (bebelușii nu trebuie să meargă la lucru și

nici să plătească impozite), în realitate este incorect. Perioada de fragedă pruncie este una extrem de vulnerabilă și de stresantă. Unele surse de stres și de traumă sunt evidente, în timp ce altele nu. Există șase categorii principale de traume sau stress în timpul copilăriei: trauma pre- și perinatală, nevoi neîmplinite, suprastimulare, frustrări de creștere, durere fizică și experiențe înspăimântatoare. Acestea sunt discutate mai în detaliu în secțiunile care urmează.

Traume pre- și perinatale

Specialiștii din domeniul psihologiei prenatale au arătat că bebelușii sunt sensibili, inteligenți, receptivi și extrem de vulnerabili chiar înainte de naștere.[1] Studiile au arătat că plânsul este mai frecvent la bebelușii ale căror mame au fost extrem de stresate în timpul sarcinii din cauza unor probleme emoționale, financiare sau medicale, sau a unor urgențe familiale.[2]

Pentru nou-născut, nașterea în sine poate fi o experiență dureroasă, derutantă și înspăimântătoare și poate contribui la probleme emoționale și comportamentale ulterioare (așa cum am descris în Partea I). Tipurile majore de traume la naștere sunt administrarea de medicamente, folosirea forcepsului, operația cezariană, travaliul prelungit sau privarea de oxigen. După naștere, poate fi înfricoșător și derutant pentru nou-născut să experimenteze frigul, lumina puternică, manevrarea dură, zgomotele sau separarea de mamă.[3] Intervențiile medicale, precum monitorizarea electronică a fătului, puncția la nivelul călcâiului, picăturile în ochi, circumcizia sunt de asemenea dureroase și înfricoșătoare pentru bebelușii. Nu susțin eliminarea unor intervenții medicale necesare. Totuși, este important să fim conștienți de impactul emoțional pe care aceste proceduri le au

asupra copilului şi să recunoaştem în acestea potenţialele cauze pentru plânsul ulterior.

William Emerson, specialist în traumele prenatale şi din timpul naşterii (menţionat în Partea I, Secţiunea 5) a descoperit că 55% dintr-un grup de 200 de copii prezentau semne de traume moderate până la severe în legătură cu naşterea.[4] Copiii ale căror mame au avut un travaliu dificil plâng mai mult decât cei ale căror mame au avut parte de o naştere mai puţin stresantă. Un studiu arată că plânsul la bebeluşi este intensificat în cazul unor intervenţii obstetrice şi dacă mama s-a simţit neputincioasă în timpul procesului naşterii.[5] Un alt studiu arată că bebeluşii care au avut probleme la naştere sunt mai predispuşi să se trezească mai frecvent noaptea plângând în primele 14 luni.[6] Plânsul este intensificat şi dacă mama a născut sub anestezie epidurală.[7]

Bebeluşii care au suferit un stres la naştere sunt deseori tensionaţi şi iritabili, probabil din cauza excesului de hormoni de stres. Acest lucru explică dificultăţile legate de somn observate la copiii care au avut o naştere dificilă. Stimularea sistemului nervos simpatic în timpul stresului inhibă sistemul digestiv. Acest lucru poate determina disconfort după ce bebeluşii care au suferit o naştere traumatizantă sunt hrăniţi. Şi revenim la teoria colicilor! Totuşi, cauza disconfortului digestiv nu este un sistem digestiv imatur, ci propriul răspuns la stres al bebeluşului.

Prin plâns, aceşti bebeluşi pot reduce efectele răspunsului la stres şi pot restabili echilibrul chimic din corpul lor. Eliberarea energiei din timpul plânsului este necesară pentru a finaliza cu succes ciclul stres-relaxare. În cazul în care bebeluşul dumneavoastră a avut o naştere traumatizantă, poate avea nevoie să plângă timp de o oră sau chiar mai mult, pe o perioadă

de mai multe luni, pentru a se elibera de stresul cauzat de naştere.

> Fiul meu a suferit o traumă la naştere rezultată dintr-un travaliu foarte lung (48 ore). Bebeluş fiind, plângea întotdeauna când îl îmbrăcam cu haine care trebuiau introduse pe cap. Poate că acest lucru îi reamintea de presiunea resimţită în zona capului în timpul naşterii. A avut multe episoade de plâns în timpul primului an, care nu erau legate de nevoi imediate. L-am ţinut în braţe cu dragoste şi i-am acceptat plânsul. Am observat că plânsul se intensifica dacă îmi puneam uşor capul pe fruntea lui. Am considerat că el procesează trauma naşterii sale în acea vreme, eliberând teama şi frustrarea. În final, am reuşit să îl îmbrac şi să îi ating fruntea fără ca el să mai protesteze.

Nevoi neîmplinite

O a doua sursă de stres în timpul fragedei copilării o reprezintă nevoile neîmplinite, mai ales cele legate de atingere şi ţinut în braţe. Primele nouă luni după naştere sunt considerate o perioadă critică în ceea ce priveşte nevoia de contact fizic. Bebeluşii se dezvoltă cel mai bine atunci când cei care îi îngrijesc reuşesc să le împlinească această nevoie.

Există un studiu interesant referitor la purtatul bebeluşilor. Cercetătorii au cerut unui grup de mămici să-şi poarte bebeluşii cu două ore în plus în fiecare zi. Unui alt grup de mame (grupul de control) i s-a cerut să crească stimularea vizuală a bebeluşului. La vârsta de şase săptămâni, cercetătorii au comparat cât plâng bebeluşii din fiecare grup. Femeile din grupul mame purtătoare au raportat o oră în minus de plâns pe zi, în comparaţie cu mamele din grupul de control.[8] Deci, cu

cât sunt purtați mai mult, bebelușii au nevoie să plângă mai puțin.

Bebelușii pot beneficia de contact fizic direct nu numai în timpul zilei, ci și al nopții. Mamele din culturile tradiționale dorm, de obicei, împreună cu bebelușii lor. Din păcate, această practică a fost descurajată în societățile dezvoltate tehnologic, în care nevoia copilului de apropiere fizică la vremea culcării și în timpul nopții este deseori desconsiderată.

În timpuri presitorice, bebelușii dormeau probabil cu mamele lor pentru a primi căldură, protecție și a fi hrăniți, la fel ca în cazul tuturor celorlalte animale terestre. Deși s-au produs modificări culturale de atunci, nevoile noastre fiziologice și emoționale au rămas, în mare parte, aceleași. Bebelușii născuți azi sunt programați genetic să aibă parte de un stil de viață ca cel din epoca de piatră, de vânător-culegător și să aibă nevoia lor firească de a fi purtați împlinită.[9] Acest lucru înseamnă că ei au nevoie de contact fizic și în timpul zilei, *și al nopții*.

Mulți părinți încep să pună la îndoială beneficiile dormitului separat și revin la o tendință mai naturală de a împărți patul cu bebelușii lor. Unii părinți constată reducerea plânsului după ce i-au luat pe bebeluși cu ei în pat. Mulți simt o legătură mai strânsă cu cei mici. Practica „patului familial" devine tot mai larg acceptată și recomandată.[10]

Suprastimularea

Supraîncărcarea cu informație este o altă sursă potențială de stres pentru bebeluși. Aceștia sunt vulnerabili la suprastimulare, deoarece sistemul lor nervos nu este maturizat complet la naștere. De asemenea, bebelușii nu au informații despre lume și de aceea nu pot înțelege și asimila cu ușurință experiențele noi. Bebelușii au multe de învățat și totul este foarte derutant la început. Cercetătorii au descoperit că luminile și zgomotele puternice reprezintă suprastimulare pentru bebelușii prematuri, în timp ce legănatul ușor și auzul bătăilor inimii mamei le sunt benefice.[11] Acest lucru nu este surprinzător, deoarece ei sunt obișnuiți cu leganatul și bătaile inimii din burta mamei.

În multe culturi tradiționale, există o perioadă după naștere, uneori și de până la șase săptămâni, în timpul căreia proaspăta mamă stă cu copilul într-un loc călduros, liniștit și întunecat, în timp ce celelalte femei au grijă de ea. Această practică îi asigură mamei odihna necesară și timp pentru a se conecta cu copilul. Totodată, îl protejează pe bebeluș de suprastimulare și îi oferă acel timp de recuperare în urma posibilelor traume legate de naștere. De obicei, în mare parte a primului an de viață, există un contact fizic aproape permanent între mamă și bebeluș, atât în timpul zilei, cât și al nopții. Aceste lucruri pot explica de ce copiii din aceste culturi plâng mai puțin decât copiii din țările industrializate.

Nou-născuții din țările industrializate sunt bombardați de o suprastimulare care adesea îi copleșește, totul începând din maternitatea zgomotoasă. Se continuă acasă, cu zgomotele celorlalți membri ai familiei, traficul stradal, televizorul, aparatele video, computerele, aparatele radio, telefoanele, soneriile apartamentelor, zgomotele toaletelor, al dușurilor, al mașinilor de spălat vase, al aspiratoarelor... Mai mult, cei mici trebuie să îndure aceste sunete fiind despărțiți de corpul mamei lor, cu zgomotele lui familiare. Nu este așadar deloc surprinzător că bebelușii din țările occidentale plâng așa de mult!

Dr. Berry Brazelton a oservat că perioadele agitate tind să apară după eforturile active făcute de bebeluși

pentru a rămâne vioi şi într-o stare de receptivitate. El a propus ca „această perioadă de agitaţie activă să fie văzută atât ca o perioadă de descărcare a suprastimulării, cât şi o revenire la homeostază."[12]

Mulţi părinţi au observat că bebeluşii lor plâng mai mult după experienţe care implică lucruri şi sunete noi. Iată un exemplu:

> Când fiul meu avea patru luni, am făcut o excursie de şase zile la San Francisco. Era prima lui excursie, şi prima experienţă într-un oraş mare. A fost foarte atent tot timpul şi nu a plâns prea mult. Cu toate acestea, în seara zilei când ne-am întors acasă, a plâns timp de o oră şi jumătate în braţele mele. A fost cel mai lung plâns al lui. Se oprea din plâns din când în când, apoi începea din nou, ori de câte ori se uita la patul lui.

Frustrări de creştere

Uneori, bebeluşii devin foarte frustraţi şi plâng cu năduf. Acest tip de plâns nu este la fel de dramatic ca în cazul copiilor de peste un an şi nu este numit criză de furie. Totuşi, bebeluşii lovesc cu picioarele şi îşi mişcă energic mâinile în timpul acestor episoade de plâns, ceea ce poate fi privit drept o criză de furie la scară mai mică.

Intenţia de a stăpâni o nouă deprindere precede abilitatea învăţării ei. Există un decalaj de timp între dorinţa bebeluşului de a face ceva nou şi abilitatea de a face. În timpul acestui decalaj, apar frustrări normale în procesul de învăţare. Este motivul pentru care ele sunt numite „frustrări de creştere". De exemplu, un bebeluş de trei luni poate deveni frustrat atunci când încearcă să apuce un obiect, deoarece nu a învăţat cum să-şi coordoneze mâna să meargă acolo unde intenţionează el. Frustrările se adună şi sunt apoi eliberate în episoade de plâns periodice.

Perioadele agitate preced deseori însuşirea unor noi deprinderi; de exemplu, deprinderea de a apuca un obiect sau deprinderea de a se târî.[13] Fiţi atenţi la noile abilităţi care vor apărea!

Durerea fizică

Durerea fizică este o sursă evidentă de stres şi plâns pentru bebeluş. Cercetătorii au descoperit o creştere a nivelului de cortizol la bebeluşi în urma vaccinării şi a operaţiilor.[14] Când copilul plânge foarte mult, verificaţi imediat dacă nu cumva durerea este motivul. Acest lucru este valabil dacă plânsul durează mai mult decât de obicei şi are o tentă de urgenţă în el. E posibil să existe o cauză medicală care necesită tratament de urgenţă. Cu toate acestea, una dintre premizele de bază ale cărţii de faţă este că plânsul celor mici nu are întotdeauna legătură cu o nevoie neîmplinită sau un disconfort.

Plânsul este uneori relaţionat cu „colicile", determinând o căutare frenetică după remediile potrivite. Aşa cum am arătat în Secţiunea I, durerile cauzate de gaze nu au fost stabilite drept cauza principală a plânsului la bebeluşi. Cu toate acestea, stresul neeliberat poate determina o digestie înceată şi disconfort uşor după hrănire, din cauza efectului pe care răspunsul la stres (în special sistemul nervos simpatic) îl are asupra sistemului digestiv. Dacă schimbarea poziţiei şi un masaj uşor îl ajută pe bebeluş să se simtă mai bine, merită să luaţi aceste măsuri. Totuşi, problema de fond nu se va rezolva până când bebeluşul nu îşi va elibera stresul prin plâns.

Alte persoane pun plânsul pe seama durerii asociate creşterii dinţilor. Aceasta îi poate face pe bebeluşi

puțin iritabili și mai dependenți de părinte, dar probabilitatea este mică să fie atât de severe pentru a produce episoade prelungite de plâns. Totuși, în toate cazurile în care se suspectează durere, recomand cu tărie să se încerce alinarea disconfortului bebelușului înainte de a trage concluzia că bebelușul are doar nevoie să plângă.

Alte surse de durere și disconfort pentru bebeluși includ inevitabilele cucuie și julituri, pe măsură ce încep să se deplaseze. În toate cazurile de boală sau durere, îngrijirea și tratamentul medical ar trebui suplimentat de acceptarea deplină a plânsului și crizelor de supărare ale bebelușilor.

Plânsul rezultat din rănire poate dura mai mult decât durerea fizică, deoarece există și durere emoțională (de obicei teamă sau confuzie). Următorul exemplu al fiicei mele ilustrează durerea fizică drept cauza plânsului care a avut loc ulterior în acea zi.

> La nouă luni, Sarah era încântată să mergem la locurile de joacă împreună și să interacționeze cu ceilalți copii. Într-o dimineață, într-un parc de joacă, eu eram așezată pe jos cu ea și o alăptam, iar ea mânca mulțumită. Fără avertisment, un alt copil s-a târât spre noi, a apucat-o pe Sarah de păr și a tras cât de tare a putut. Sarah a început să plângă, dar era distrasă de multe lucruri și am simțit că nu a plâns cât ar fi avut nevoie. În drum spre casă, în mașină, a adormit. În seara respectivă a plâns intens în brațele mele timp de aproape o oră. Am observat că atunci când o mângâiam ușor pe cap, ea țipa și mai tare și îmi dădea mâna la o parte. Niciodată nu protestase înainte, când o atingeam pe cap. După plâns, a adormit liniștită și a dormit bine. Ziua următoare nu a mai protestat când i-am atins părul. Se pare că își rezolvase problemele legate de incident.

Experiențe înfricoșătoare

Bebelușii se sperie ușor și acest lucru este o posibilă cauză a plânsului. Dacă miști prea brusc un nou-născut și mâinile nu-i sunt în siguranță, el se poate speria și poate să se declanșeze reflexul Moro. Acesta presupune o arcuire bruscă spre interior a brațelor, ca pentru a se prinde. Uneori copilul începe să și plângă. Deseori chiar reflexul îl sperie pe copil.

Odată ce copiii își formează atașamente, în jurul vârstei de șase sau opt luni, despărțirea de cei care îi îngrijesc poate fi înfricoșătoare. Cercetătorii au descoperit că bebelușii de nouă luni care au fost despărțiți de mamele lor timp de jumătate de oră au avut un nivel ridicat al cortizolului, ceea ce indică stresul cauzat de despărțire. Totuși, dacă bebelușii au rămas în grija unei persoane calde, receptive și interactive, nivelul lor de cortizol nu a crescut.[15] Anxietatea de separare este considerată un semn al unei dezvoltări normale, sănătoase. Poate totodată să fie o nouă sursă de stres în viața celor mici și poate cauza plâns și în situații în care ei nu au protestat înainte. (A se vedea Partea a III-a, Secțiunea 5 pentru mai multe detalii legate de anxietatea de separare.)

Bebelușii sunt extrem de sensibili la starea persoanelor din jurul lor. Când părinții și persoanele care îi îngrijesc nu au răbdare, sunt plini de resentimente, mânioși, neliniștiți sau deprimați, copiii se sperie și sunt confuzi. Dacă mama suferă de o boală, dacă pe tată îl doare capul, bebelușul poate deveni neliniștit, deoarece părintele se comportă diferit și este și mai puțin prezent decât de obicei. Niciun părinte nu este perfect. Avem cu toții zile în care ne simțim stresați și ne pier-

dem răbdarea cu copiii. Nu ne ajută cu nimic să ne simțim vinovați. Totuşi, este important să ne amintim că acest lucru poate reprezenta o sursă de stres pentru bebeluşi şi va spori nevoia lor de a plânge.

Îmi amintesc un eveniment dramatic care a avut loc în timpul unuia dintre atelierele susținute de mine în Santa Cruz, California, Statele Unite. Acest exemplu ilustrează cât de sensibili sunt pruncii la dispoziția altor persoane:

> Erau în jur de 20 de adulți participanți şi un bebeluş de şase luni. În timpul atelierului, una dintre participante s-a simțit destul de rău şi a mers să se odihnească în altă cameră. Câteva persoane s-au dus să aibă grijă de ea. După un timp, una dintre persoane a revenit în cameră, a spus că este o urgență medicală şi intenționa să cheme ambulanța. În acel moment, un sentiment de groază a străbătut grupul şi bebeluşul a început să plângă imediat. Am propus să ne adunăm în jurul mamei, care îl ținea în brațe cu calm, acceptând plânsul lui. După ce a sosit ambulanța şi a luat femeia bolnavă la spital, am sugerat să ne organizăm în perechi şi să facem cu rândul în a asculta ce simte fiecare. Câțiva adulți au plâns în timpul exercițiului. Apoi, am luat o pauză în timpul căreia am aflat că femeia bolnavă fusese deshidratată şi acum era în refacere la spital. Bebeluşul încetase deja să plângă când am aflat aceste veşti. Probabil că el a simțit spaima din încăpere şi s-a speriat. Plânsul lui neinhibat a exprimat teama din noi toți. A fost o amintire puternică a faptului că bebeluşii sunt conştienți şi receptivi la sentimente intense.

Mă întreb uneori ce au crezut medicii de la Salvare când au intrat în sala unde eram şi au văzut un grup mare de adulți adunați în jurul unui bebeluş plângând!

3. CUM SĂ PROCEDAȚI CÂND PLÂNG BEBELUŞII

Dacă sunteți îngrijorat în legătură cu plânsul bebeluşului sau dacă suspectați o boală sau o durere, apelați imediat la specialişti, deoarece plânsul poate fi un indicator de probleme medicale seriose. Sfaturile din această carte nu au menirea să înlocuiască consultația sau tratamentul medical. Totuşi, dacă medicul vă spune că bebeluşul este sănătos şi că plânsul este doar o agitație normală sau „colici", continuați să citiți.

Sfatul convențional primit de părinți a fost multă vreme să ignore plânsul bebeluşilor, odată ce toate nevoile imediate erau împlinite. Multe persoane erau convinse că nu se întâmplă absolut nimic dacă îi laşi pe bebeluşi „să plângă singuri până la epuizare", iar părinții erau avertizați să nu-şi „răsfețe" copiii răspunzând la fiecare scâncet. O versiune uşor modificată a acestui sfat este ca bebeluşii care plâng să fie lăsați în pătuturile lor, iar părinții să meargă la ei din cinci în cinci minute şi să îi bată uşor cu mâna pe spate. Toate aceste sfaturi sunt dăunătoare. Bebeluşii al căror plâns este ignorat, chiar şi pentru cinci minute, se simt abandonați, înfricoşați, derutați şi neputincioşi. Mai mult, ei nu vor reuşi să-şi dezvolte o încredere de bază, care este vitală pentru o creştere emoțională optimă. ***Copiii nu trebuie lăsați niciodată să plângă singuri.***

Un procedeu recomandat în cărțile mai recente pentru părinți este acela ca bebeluşul să fie luat în brațe de fiecare dată când plânge şi să se încerce diferite modalități de a-l calma. Scopul evident este oprirea lui din

plâns. Aceste metode presupun de obicei introducerea unui obiect în gura bebeluşului (biberonul cu lapte, suzeta, sânul), executarea unei mişcări ritmice sau o stimulare auditivă liniştitoare. Despre toate vom discuta mai pe larg în Secţiunea 5.

Sfatul meu este complet diferit. Eu recomand ca bebeluşul care plânge să fie ridicat şi ţinut în braţe. Totuşi, odată ce toate nevoile fizice imediate, precum aceea de hrană sau de căldură, sunt eliminate drept cauze, scopul nu este de a-l opri pe bebeluş să plângă, ci de a fi prezent la plânsul lui şi de a-l accepta. Astfel, dacă bebeluşul are nevoie să se elibereze de stres prin plâns, el se va simţi în siguranţă şi iubit. Nu are niciun sens să i se distragă atenţia de la plâns. Aceasta nu va face decât să amâne plânsul. Odată ce nu mai există distragerea, el va reveni la nevoia de a plânge. Abordarea de a fi alături de copil în timp ce plânge dezvoltă totodată o relaţie benefică, de ascultare, între părinte şi bebeluş, chiar de la început. Mulţi părinţi nu îşi ascultă cu adevărat copiii şi nici nu le oferă suficientă siguranţă emoţională şi îngăduinţă pentru sentimentele şi pentru plânsul lor. Toţi oamenii au nevoie să îşi exteriorizeze sentimentele, iar bebeluşii nu fac excepţie. Este benefic ca ei să plângă, dar nu singuri.

Unii părinţi sau persoane care au în grijă copii se întreabă ce să facă sau să spună atunci când ţin în braţe un copil care plânge. Data viitoare când bebeluşul dumneavoastră plânge şi nu descoperiţi vreo nevoie imediată sau vreun disconfort, încercaţi să urmaţi sugestiile de mai jos.

CUM SĂ REACŢIONĂM CÂND BEBELUŞUL PLÂNGE
(după ce nevoile imediate au fost împlinite)

1. Luaţi bebeluşul în braţe, aşezaţi-vă într-un scaun comod şi priviţi-l în faţă. Dacă are ochii deschişi, priviţi-l în ochi. Simţi-i energia şi pofta de viaţă. Ţineţi-l în braţe cu calm, fără a-l legăna.

2. Respiraţi adânc şi încercaţi să vă relaxaţi. Fiţi conştient de iubirea ce i-o purtaţi.

3. Vorbiţi-i. Spuneţi-i: „Te iubesc. Te ascult. Eşti în siguranţă cu mine. Rămân cu tine. Este în ordine să plângi." Puteţi încerca să ghiciţi cauza plânsului lui şi să o puneţi în cuvinte: „Ai avut o zi grea? Poate că am făcut prea multe azi." Spuneţi-i că înţelegeţi cât de greu este să fii bebeluş. Spuneţi-i că vreţi să îl ajutaţi să se simtă mai bine.

4. Conştientizaţi-vă propriile emoţii. Dacă aveţi nevoie să plângeţi împreună cu bebeluşul, faceţi-o. Spuneţi-i că sunteţi trist.

5. Dacă se încordează pentru a se îndepărta de dumneavoastră şi nu vă priveşte, spuneţi-i: „Te rog să te uiţi la mine. Sunt aici. Vreau să te simţi în siguranţă cu mine." Atingeţi-i cu blândeţe mâinile sau faţa pentru a-l reasigura de prezenţa dumneavoastră fizică. Nu fiţi surprins dacă acest lucru determină un plâns mai intens decât înainte.

6. Continuaţi să staţi cu bebeluşul şi să îl ţineţi în braţe cu dragoste, până când plânsul încetează de la sine.

Mulți bebeluși, în special cei foarte mici, plâng cu ochii închiși, dar se opresc periodic din plâns și se uită să vadă dacă le mai acordă cineva atenție. Apoi, dacă s-au asigurat că sunteți încă disponibil emoțional, ei închid ochii și continuă să plângă. Alții plâng cu ochii deschiși și vă privesc tot timpul. Este important să stabiliți contactul vizual cu bebelușul, dacă acesta se uită spre dumneavoastră.

Iată o experiență pe care am avut-o cu un copilaș care la început a refuzat să mă privească:

> Eram la o petrecere în casa unei prietene și bebelușul ei de trei luni a început să plângă. M-am oferit să îl țin în brațe, și mama a fost de acord. Ea știa că nu îi este foame. L-am ținut în brațe, fără să încerc să-i distrag atenția. Curând, a început să plângă foarte tare în brațele mele. L-am privit și am încercat să stabilesc contact vizual, dar a evitat să mă privească. Ochii îi erau fie închiși, fie se uita prin cameră, însă niciodată direct la mine. Plânsul lui părea haotic și dezorganizat. Am reușit să îmi dau seama că nu era obișnuit să primească atenție deplină atunci când plângea. Era ca și cum nu se aștepta ca eu să îl privesc. (Avea patru frați mai mari și mama nu avea timp să fie pe deplin prezentă când plângea, deși îl purta într-un sling mare parte a timpului.) Am continuat să îl țin în brațe, atingându-l pe cap, față și brațe și să vorbesc blând cu el, asigurându-l că sunt cu el și că este în siguranță cu mine. După aproximativ 20 de minute de plâns, a început să mă privească drept în ochi pentru prima dată. Apoi, a plâns și mai intens timp de alte zece minute. Plânsul a părut mai puternic, mai concentrat, și l-a relaxat considerabil. Apoi, a adormit liniștit în brațe și l-am pus în pătuțul lui. Câteva ore mai târziu, după ce s-a trezit și a fost hrănit, l-am salutat în timp ce el era în brațele mamei lui. S-a uitat direct la mine, mi-a zâmbit larg și și-a întins mânuțele către mine. Părea încântat să mă revadă.

Deși vă puteți simți neputincios când țineți în brațe un bebeluș care plânge, în realitate îi oferiți un sprijin emoțional de care are foarte mare nevoie, în timp ce se eliberează de stresul acumulat. Pe scurt, un bebeluș care plânge are nevoie de următoarele lucruri importante: contact fizic apropiat, contact vizual, încurajări și asigurări verbale și foarte multă ascultare.

Sunt părinți care se simt respinși de un bebeluș care plânge, crezând că el nu dorește să fie ținut în brațe. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Bebelușul nu vă respinge atunci când plânge. Pur și simplu se simte îndeajuns de în siguranță pentru a vă arăta ce simte, așa cum și dumneavoastră ați putea izbucni în lacrimi dacă o persoană de încredere v-ar cuprinde cu brațul și ar recunoaște că ați avut o zi grea. Părinții care își țin în brațe bebelușii și le permit acestora să se exprime în acest mod observă că micuții sunt relaxați și mulțumiți după episodul de plâns și dorm perioade mai lungi de timp noaptea.

În timpul primelor, vă puteți aștepta ca bebelușul să plângă cel puțin câteva minute în fiecare zi și câteodată o oră sau mai mult. Episoade mai lungi de plâns sunt posibile dacă bebelușul a avut o naștere dificilă sau altă traumă majoră. Dacă plânsul a fost reprimat timp de multe luni și abia acum începeți să folosiți această abordare, vă puteți, de asemenea, aștepta la episoade lungi de plâns. E posibil ca bebelușul dumneavoastră să aibă nevoie să „recupereze" plânsul care a fost reprimat prin diverse metode „liniștitoare" de distragere a atenției.

Pruncii cad, de obicei, într-un somn adânc şi liniştitor după plâns, şi apoi se trezesc optimişti şi vioi. Când au deja câteva luni, bebeluşii nu prea mai adorm după plâns, dar devin calmi, fericiţi şi receptivi după un astfel de episod.

Unii nou-născuţi nu au episoade de plâns până la vârsta de câteva săptămâni. Probabil au nevoie de toată energia pentru a se acomoda vieţii din afara pântecelui matern. Odată ce mecanismele fiziologice de bază necesare supravieţuirii (respiraţia, digestia, urinarea şi defecarea) sunt reglate, ei au resursele şi puterea necesare pentru vindecarea stresului emoţional prin plâns. Acest lucru poate apărea drept o surpriză neplăcută pentru părinţii care au crezut că au un copil uşor de crescut.

Tiparele de plâns diferă foarte mult de la un copil la altul, dar există câteva tendinţe generale. Unii prunci, mai ales la început, nu au o singură repriză zdravănă de plâns pe zi. În schimb, ei au episoade mai scurte de plâns, după cum au momente dese de hrănire şi somn pe parcursul zilei (şi al nopţii). După câteva săptămâni însă, ei încep să acumuleze plânsul pentru un episod major în timpul zilei. Acesta are loc de obicei după-amiaza târziu sau seara, tocmai când părinţii vor să ia cina şi să se relaxeze. Unii părinţi numesc această perioadă „happy hour".

Mulţi părinţi remarcă o reducere a plânsului între trei şi şase luni. Acest lucru se întâmplă deoarece bebeluşii au achiziţionat mecanisme de reprimare până la acea vârstă (a se vedea Secţiunea 5), dar şi datorită unei nevoi reduse de plâns. Nivelul de stres este mai mic la bebeluşii de peste şase luni. La un an, chiar şi copiii care nu sunt descurajaţi să plângă pot să reziste fără plâns timp de o săptămână.

Există diferenţe majore în ceea ce priveşte durata şi frecvenţa reprizelor de plâns în funcţie de temperamentul bebeluşului, nivelul lui de sensibilitate şi nivelul de stres. Plânsul se poate amplifica în perioade de boală, de conflict în familie, de întrerupere a rutinei, datorită suprastimulării şi în perioadele de deprindere de noi aptitudini. Mulţi bebeluşi au nevoie să elimine tensiunile prin plâns înainte de a adormi, fie în cazul somnului de prânz, fie al somnului de noapte.

Deşi unii părinţi susţin că micuţii lor plâng „toată ziua", acest lucru nu este de obicei adevărat. Aceşti părinţi probabil că sunt expuşi unui grad continuu de agitaţie pe parcursul zilei, deoarece ei insistă să reprime plânsul. Părinţii care încep să se relaxeze şi acceptă plânsul bebeluşului, descoperă că cel mic plânge mai intens, dar apoi plânsul încetează de la sine şi copilul devine mulţumit şi relaxat.

Iată un exemplu:

> O fetiţă de două săptămâni a fost agitată toată dimineaţa. Mama ei era convinsă că avea gaze intestinale pe care nu reuşise să le elimine prin râgâit. Astfel, mama a încercat să o bată pe spate, să-i maseze stomacul, să o hrănească şi să o legene, însă nimic nu a pus capăt agitaţiei. Într-un final, la sugestia mea, mama doar a ţinut-o în braţe, a privit-o şi a mângâiat-o blând pe frunte. Agitaţia s-a transformat curând într-un plâns intens, care a durat aproximativ o oră. După acest episod, fetiţa a adormit şi s-a trezit mai târziu într-o stare bună. Era calmă, relaxată şi ochii îi erau atenţi. O privea direct pe mama ei şi îi trimitea zâmbete iubitoare. Nu a mai fost agitată în acea zi.

Bebeluşii care merg la creşă îşi păstrează plânsul pentru părinţi. Acest lucru poate fi deruntant. Îngrijitoarele îi asigură pe părinţi că bebeluşul a fost fericit toată ziua, iar părinţii nu înţeleg de ce acesta plânge în fiecare seară acasă. Cu toate aceastea, este firesc pentru bebeluşi (şi copii mici) să plângă mai mult cu persoanele apropiate lor, deoarece se simt de obicei mai în siguranţă cu acestea.

Partea a IV-a (Secţiunea 4) oferă mai multe exemple despre cum se poate aplica în practică abordarea descrisă de mine. Secţiunea conţine multe scrisori de la părinţii care împărtăşesc din experienţa lor cu plânsul bebeluşilor.

4. CUM SĂ REDUCEŢI STRESUL ŞI NEVOIA DE A PLÂNGE ÎN TIMPUL FRAGEDEI COPILĂRII

Când se reduce stresul, nevoia bebeluşilor de a plânge este mai mică. Iată câteva sugestii de reducere a stresului şi a nevoii de a plânge în timpul fragedei copilării.

SUGESTII PENTRU REDUCEREA STRESULUI ÎN TIMPUL FRAGEDEI COPILĂRII

- străduiţi-vă să aveţi o sarcină lipsită de stres
- străduiţi-vă să aveţi o naştere fără medicamente şi cu minime intervenţii medicale
- alăptaţi-vă pruncul, dacă este posibil
- evitaţi medicamentele şi mâncărurile care pot avea efecte adverse asupra pruncului (în cazul în care alăptaţi)
- oferiţi contact fizic copilului, atât ziua, cât şi noaptea
- împliniţi prompt nevoile copilului; preveniţi frustrarea
- evitaţi suprastimularea
- protejaţi copilul de rănire şi evenimente înfricoşătoare
- aveţi grijă de propriile nevoi fizice şi emoţionale.

În primul rând, încercaţi să aveţi o sarcină şi o naştere cât mai lipsite de stres. Aveţi grijă de dumneavoastră, mâncaţi sănătos, evitaţi medicamentele care i-ar putea face rău fătului şi căutaţi sprijin emoţional. Participaţi la cursuri de pregătire pentru naştere şi pregătiţi-vă, pe cât posibil, pentru o naştere fără medicamente şi cu minime intervenţii medicale. Dacă naşterea se dovedeşte dificilă, amintiţi-vă că nu sunteţi vinovată şi că atât dumneavoastră, cât şi copilul, vă puteţi vindeca.

După ce se naşte copilul, încercaţi să dezvoltaţi un ataşament puternic cu el prin intermediul unui contact fizic apropiat. Dacă este posibil, alăptaţi-l. Aceasta este, de departe, alegerea cea mai naturală. Îi puteţi împlini nevoia de apropiere fizică purtându-l într-un sling sau un marsupiu, cât mai mult în timpul zilei, şi dormind alături de el noaptea. Nu aşteptaţi să înceapă să plângă pentru a începe să-l purtaţi. *Ţineţi bebeluşul în braţe şi purtaţi-l chiar şi când nu plânge.*

Dacă alăptaţi, încercaţi să evitaţi medicamentele care îl pot afecta pe micuţ, evitaţi mâncărurile care pot afecta negativ gustul laptelui sau pot cauza probleme digestive sau reacţii alergice. Asiguraţi-vă că plângeţi şi dumneavoastră când aveţi nevoie. Multe mame des-

coperă că plâng mai uşor în perioada postpartum. Este în parte efectul prolactinei, care joacă un rol important în producţia de lapte, dar totodată coboară pragul de plâns. S-a descoperit că prolactina acţionează direct asupra glandelor lacrimale. Cu cât concentraţia de prolactină este mai mare, cu atât tendinţa de a vărsa lacrimi este mai mare.[1] Poate că este procesul natural de reducere a concentraţiei de hormoni de stres din corpul mamei. Acest lucru determină şi reducerea hormonilor de stres din laptele matern. Atunci când mamele plâng, acest lucru le ajută să îşi elibereze tensiunile şi să fie mai calme lângă pruncii lor. Aşadar, nu încercaţi să vă reprimaţi propria nevoie de plâns. Plânsul vă face bine şi dumneavoastră, şi copilului.

Faceţi tot ce este posibil pentru a împlini nevoile bebeluşului cât mai prompt posibil. Mergeţi la el imediat ce acesta plânge. Încercaţi să vă daţi seama de ce are nevoie. Hrăniţi-l atunci când îi este foame (dar nu peste măsură). Încercaţi să evitaţi frustrarea lui.

O altă măsură pe care o puteţi lua este evitarea suprastimulării. Nu uitaţi că nou-născuţii sunt mai uşor suprastimulaţi decât copiii mai mari, aşadar aveţi mai multă grijă, în special în timpul primelor trei luni. Cele mai bune stimulări pentru bebeluşi sunt cele care seamănă cu experienţele lor din pântecele mamei: legănat uşor, o poziţie comodă, vocea mamei. Dacă trebuie să îl duceţi pe nou-născut la un eveniment zgomotos, cum ar fi o petrecere, puteţi reduce suprastimularea ţinându-l aproape de corpul dumneavoastră, cu mirosul şi sunetele sale familiare. Este mai bine să evitaţi mutarea într-o casă nouă şi o călătorie lungă în primele şase luni, dacă este posibil. Unii copii pot face faţă unui grad mai mare de stimulare decât alţii. Fiţi conştienţi de nivelul de toleranţă al bebeluşului dumneavoastră.

Încercaţi să evitaţi să fiţi sursa suferinţei propriului copil. Nu ţipaţi, loviţi, zguduiţi sau pedepsiţi bebeluşul. Aceste comportamente îi vor da motive în plus de plâns. Dacă îl lăsaţi în grija altor persoane, alegeţi persoane calde şi sensibile. Nu îl lăsaţi cu persoane străine lui, dacă protestează.

Străduiţi-vă să evitaţi certurile şi strigătele în familie, dacă pruncul le poate auzi. Dacă totuşi vă certaţi în faţa lui, asiguraţi-vă că vede şi rezolvarea conflictului, împăcarea. Faceţi tot posibilul să protejaţi copilul de agresivitatea fraţilor.

Dacă există stres în viaţa bebeluşului, acesta va avea nevoie să plângă. Nu trebuie să vă simţiţi vinovaţi sau să vă blamaţi reciproc, dacă se întâmplă acest lucru. Îl puteţi sprijini şi ajuta în procesul lui de vindecare. Principalul lucru de ţinut minte este: *nu îl lăsaţi niciodată pe bebeluş să plângă singur.*

5. REPRIMAREA PLÂNSULUI LA BEBELUŞI: ORIGINEA TIPARELOR DE CONTROL

Există câteva metode de „liniştire" a pruncilor care plâng, toate putând genera o reprimare a acestui mecanism vital pentru vindecare. Aşa cum am menţionat anterior, multe cărţi pentru părinţi conţin o listă de tehnici de distragere a atenţiei bebeluşului, care cuprinde hrănirea lui, mişcarea (ţinut sau nu în braţe) sau stimularea auditivă.

Pe lângă aceste metode aparent blânde, există şi abordări mai drastice, precum administrarea de medicamente sau lăsarea bebeluşului să plângă de unul singur. După cum am menţionat mai devreme, unele cărţi recomandă ca pruncul să fie lăsat în pătuţul lui să plân-

gă până se liniştește singur. Este şi sfatul dat în cazul bebeluşilor care se trezesc des noaptea.

Eu nu recomand niciuna dintre aceste metode. Pruncilor nu trebuie nici să li se distragă atenția, nici să fie ignorați atunci când plâng.

Ca urmare a acestor încercări diverse ale părinților şi ale altora de a-i opri pe cei mici din plâns, majoritatea bebeluşilor învață, într-un final, să îşi reprime plânsul prin intermediul unor comportamente repetitive sau acțiuni compulsive (tipare de control). Reprimarea plânsului în timpul copilăriei este aşa de larg răspândită, încât majoritatea copiilor şi-au dezvoltat deja astfel de tipare de control până la vârsta de şase luni. Ele au scopul de a reprima emoțiile puternice. Tiparele comune de control includ suptul degetului, suptul suzetei, solicitarea sânului pentru confort şi nu din cauza foamei şi atașament față de un obiect, precum o păturică specială sau un ursuleț.

Majoritatea acestor metode amână plânsul prin distragerea temporară a atenției copilului. Natura lor ritmică şi repetitivă poate „linişti" copilul în mod eficient datorită efectului hipnotic. Ați observat vreodată că bebeluşii care îşi sug degetul sau o suzetă par a fi într-o stare de transă, mai puțin receptivi? Cu toate acestea, efectul tranchilizant al tiparelor de control este doar temporar, deoarece ele nu permit eliberarea stresului acumulat la bază. Tiparele de control pot fi considerate o formă de amorțire psihologică sau de disociere, o activitate care le permite copiilor să închidă eficient durerea în ei, fără a o rezolva.

Orice mecanism folosiți în mod repetat pentru a opri bebeluşul din plâns va deveni, în timp, tiparul său de control. El pare să aibă nevoie de acelaşi tip de consolare de fiecare dată când este supărat, speriat, frustrat sau când simte o acumulare de stres. Aceste tipare

de control pot deveni cârje care vor părea la un moment dat nevoi reale, dar de fapt sunt asemănătoare cu tiparele de control sau dependențele adulților. (A se vedea Partea I, Secțiunea 8.)

Tiparele de control pot fi considerate atașamente denaturate. Atașamentele sănătoase se formează cu oamenii. Bebeluşii devin atașați de cei care îi îngrijesc, în mod natural, şi acest atașament susține o dezvoltare sănătoasă. Dar când adulții nu sunt capabili să îi asculte bebeluşului emoțiile puternice, el simte că nu este complet auzit şi văzut şi dezvoltă atașamente față de obiecte (suzete, biberon, păturica specială sau animalul de pluş etc.) sau părți ale corpului (propriul deget sau sânul mamei). Atașamentele denaturate inhibă intimitatea şi dezvoltarea emoțională sănătoasă.

TIPARE DE CONTROL COMUNE LA BEBELUŞI

- Hrănire frecventă pentru confort (şi nu de foame)
- Suptul suzetei
- Suptul degetului
- Agățarea excesivă de părinte
- Atașament față de o păturică specială sau o jucărie
- Solicitări constante de divertisment
- Hiperactivitate
- Legănare sau mişcarea capului

Odată dezvoltate, tiparele de control pot dura ani. Este foarte dificil să schimbi obiceiul copilului, cu excepția cazului în care îi permiteți şi acceptați cu iubire plânsul, după cum este descris în cartea de față. Odată

ce începeți să acceptați plânsul bebelușului și nu să îl reprimați, nevoia de tipare de control va dispărea, uneori destul de rapid. Următoarea secțiune descrie cele mai întâlnite tipare de control și originea lor.

Tipare de control legate de alăptare

Alăptarea este un tipar de control comun, mai ales în cazul mamelor care recunosc beneficiile unui contact fizic apropiat. Nu există niciun dubiu că alăptarea are un efect temporar de calmare fiziologică. Acest lucru ajută scopului de relaxare a copiilor după hrănire, pentru ca laptele să fie digerat mai bine. Nu ar fi benefic pentru bebeluși să fie activi sau să plângă după ce au fost alăptați. Ar însemna ca ei să regurgiteze laptele sau să înghită aer, provocându-și probleme digestive.

Unele mame consideră că alăptarea este metoda cea mai potrivită de a calma un bebeluș, chiar dacă acestuia nu îi este foame. Micuții care sunt adesea calmați în acest mod pot deveni agitați și pretențioși cronic, deoarece nu au niciodată ocazia să plângă zdravăn. În final, ei devin dependenți de alăptare și par să aibă nevoie de sân ori de câte ori sunt supărați pentru orice motiv, chiar și după răniri fizice, cum este o julitură la cap.

Bebeșulii au nevoie să plângă pentru a-și elibera suferința care rezultă atât din traume emoționale, cât și din traume fizice. Orice oprește plânsul reprezintă un deserviciu adus bebelușului, chiar dacă pare a fi un lucru minunat, făcut din dragoste. Nevoia de a plânge nu dispare când bebelușul este alăptat. Este doar amânată. Lacrimile vor trebui să iasă într-un final.

Pe lângă reprimarea eliberării de emoții puternice, alăptarea atunci când bebelușului nu îi este foame poate cauza și alte probleme. Poate determina eliminarea frecventă a laptelui sau indigestie, astfel sporind nefericirea copilului. Tulburările digestive au o recurență mai mare dacă bebelușul este deja stresat și încordat.

Alăptarea în exces poate fi începutul unui obicei de a mânca la supărare. Această tulburare de alimentație este destul de comună printre adulți, mulți dintre ei mâncând compulsiv când sunt mânioși, frustrați sau deprimați. Este una dintre cauzele principale ale obezității.

Am observat că femeile care mănâncă în exces sunt mai predispuse să folosească alăptarea drept metodă de liniștire pentru bebelușii lor. Și este de înțeles, deoarece ele însele au fost probabil supra-alimentate atunci când aveau nevoie să plângă. Începând de la primele săptămâni de viață, alimentarea a devenit o modalitate de a-și reprima propriile sentimente puternice. Ele consideră că, în mod firesc, bebelușii lor au nevoie de același mecanism de calmare.

Am primit multe scrisori din partea unor mame care s-au simțit eliberate să afle că nu este responsabilitatea lor să oprească de fiecare dată plânsul bebelușilor lor prin alăptare. Nu-i este nimănui ușor să țină în brațe un bebeluș care plânge și să-i accepte plânsul. Cu toate acestea, aproape întotdeauna mamele observă schimbări benefice la micuții lor după ce reduc frecvența alăptării. (A se vedea Partea a IV-a, Secțiunea 4, pentru pasaje din astfel de scrisori.)

Este absolut firesc ca bebelușii să fie alăptați timp de mai mulți ani, atunci când alăptatul nu este un tipar de control. Copiii alăptați din motive ce țin de nutriție și care nu folosesc alăptatul pentru a-și reprima nevoia de a plânge se înțarcă singuri în cele din urmă. Vârsta înțărcatului spontan depinde de temperamentul bebelușului, de personalitatea sa, de relația pe care o are cu mama și de celelalte surse de hrană din dieta lui.

În multe culturi, mamele îşi alăptează pruncii foarte des, uneori chiar de câteva ori pe oră.[1] În acest caz, alăptarea are funcţie de suzetă, reprimând plânsul. În culturile cu pricina, plânsul copiilor este intens în momentul în care mama decide înţărcarea, ceea ce denotă faptul că alăptarea devenise un tipar de control. O mamă din tribul Kung din Deşertul Kalahari (ea însăşi alăptată frecvent timp de câţiva ani, când era mică) a fost intervievată în legătură cu copilăria ei. Ea şi-a amintit că a plâns mult în lunile în care mama ei a fost însărcinată cu următorul copil (ea fiind atunci înţărcată) şi ca urmare a naşterii fratelui ei:

> Cât timp mama a fost însărcinată cu Kumsa, am plâns întruna. Voiam să sug. Odată, pe când trăiam într-o regiune izolată, departe de oameni, ştiu că am avut o perioadă intensă de cu plâns. Plângeam mereu. Atunci tata mi-a zis că mă snopeşte în bătaie. Prea aveam multe lacrimi, prea plângeam mereu. Avea un măturoi mare în mână când m-a înşfăcat, dar nu m-a lovit; voia numai să mă sperie...
> (După naşterea fratelui): Tânjeam după laptele pe care îl avea mama în sâni. Şi atunci când îl alăpta pe el, ochii mei priveau cum dă pe afară laptele. Plângeam toată noaptea, plângeam şi iar plângeam până se lumina de zi. În unele dimineţi, lacrimile se porneau din nimic, plângeam şi refuzam mâncarea. Aceasta pentru că îl văzusem pe el cum suge.[2]

Antropologii concluzionează, după cercetări cum este cea de mai sus, că însăşi experienţa înţărcatului este traumatizantă pentru copiii din aceste culturi. O altă interpretare ce susţine premiza de bază a cărţii de faţă este aceea că bebeluşii plâng după ce au fost înţărcaţi deoarece plânsul nu mai este oprit prin alăptat frecvent. Cu alte cuvinte, ei recuperează din plânsul neplâns, care a fost reprimat de la naştere. Exemplul de mai sus arată că acest plâns nu este, din păcate, bine tolerat de adulţi.

Mamele care răspund la orice disconfort al copiilor lor prin alăptare pot proiecta propriile nevoi asupra copiilor.[3] De exemplu, o mamă poate avea tendinţa să compenseze propria nevoie neîmplinită de apropiere sau poate dori să reprime emoţiile copilului, astfel ţinându-şi propriile emoţii puternice sub control. Adevărata grijă plină de empatie pentru un copil implică perceperea lui drept o persoană unică, separat de mamă, şi astfel o reacţie adecvată şi flexibilă (mai degrabă decât rigidă) la nevoile lui fizice şi emoţionale.

Alăptarea frecventă poate fi şi pur şi simplu o tradiţie. Fiecare cultură are o abordare diferită în legătură cu creşterea copiilor, care este transmisă din generaţie în generaţie. Nu trebuie să percepem o cultură ca fiind mai bună decât alta. În ţările industrializate, abordarea „înapoi la natură" care imită unele culturi tradiţionale poate păstra unele aspecte care sunt benefice şi poate elimina altele. Faptul că mamele din anumite culturi îşi alăptează bebeluşii din douăzeci în douăzeci de minute nu înseamnă că trebuie să o facem şi noi. Dacă ar fi să imităm tot ce face tribul Kung, de exemplu, nu am alăpta deloc în primele zile după naştere, deoarece tribul consideră că laptele din această perioadă (colostrul) este otrăvitor. (Oamenii de ştiinţă au descoperit că tocmai colostrul conţine substanţe extrem de benefice care au proprietăţi imunitare, laxative şi coagulante.)

Cât de des au de fapt bebeluşii nevoie să fie alăptaţi? Este o întrebare la care este dificil de răspuns, deoarece depinde de câţiva factori. În prima lună, o masă completă la sân necesită două ore şi jumătate pentru a fi digerată de către copil. În general, sânii mamei încep

să se umple după această perioadă de timp. Astfel, ne putem aştepta ca bebeluşilor să le fie foame la fiecare două ore şi jumătate, trei ore (de la începutul unei alăptări la începutul următoarei) şi ca alăptatul să aibă loc de opt până la zece ori în douăzeci şi patru de ore. Astfel, un bebeluş de patru săptămâni care a avut o masă completă, din ambii sâni, la ora trei va fi din nou înfometat la ora şase.

Însă acest lucru este doar o linie directoare. Pruncii nu ar trebui să fie hrăniţi după ceas, ci la cerere. Poate fi nevoie de alăptări mai frecvent în primele săptămâni de viaţă; astfel, şi laptele mamei va fi mai abundent. Următoarele elemente pot, de asemenea, să genereze alăptarea la intervale mai scurte: puseele de creştere, creşterea insuficientă, căldura foarte mare, boala sau superficialitatea, cazul în care cel mic nu mănâncă îndeajuns la fiecare alăptare. Bebeluşii ar trebui hrăniţi de fiecare dată când le e foame. Însă părinţii trebuie să fie conştienţi că nu fiecare comportament de agitaţie indică foame sau nevoia de a suge. Alăptarea nu trebuie să devină o metodă de liniştire a copilului care are nevoie să-şi elibereze tensiunile prin plâns.

Pe măsură ce copiii cresc, laptele devine mai concentrat, iar stomacul lor poate absorbi o cantitate mai mare. Astfel, intervalele dintre două alăptări cresc până la patru sau mai multe ore. Pruncii hrăniţi cu lapte de vacă pot avea un interval mai mare între două mese, deoarece acest tip de lapte are nevoie de un timp mai îndelungat pentru digerare. Cei mai mulţi bebeluşi pot rezista perioade mai îndelungate fără lapte, pe timpul nopţii. La şase luni, unii copii pot avea nevoie de o hrănire pe noapte. Dar atunci când bebeluşii mai mari de şase luni se trezesc în mod frecvent mai mult de o dată pe noapte şi cer lapte, acesta este de obicei un semn că alăptarea a devenit un tipar de control.

Tipare de control prin mişcare

Pe lângă alăptare, o altă metodă des folosită pentru „liniştirea" pruncilor este prin mişcare ritmică - diverse forme de legănare, balansare, scuturare. Mişcarea este importantă pentru dezvoltarea bebeluşului, dar dacă este folosită în mod frecvent, ca reacţie la plânsul lui, poate avea ca efect reprimarea vindecării prin plâns. Mai mult, bebeluşii pot deveni dependenţi de acest tip de stimulare şi pot să şi-o ofere ei înşişi când se simt trişti, neliniştiţi sau frustraţi. Acest lucru poate fi posibila cauză a mişcărilor din cap pe care bebeluşii le fac singuri sau a propriei legănări şi, mai târziu, a hiperactivităţii generalizate.

Hiperactivitatea este mai comună la băieţi, decât la fete. Un aspect interesant este că părinţii au de obicei tendinţa să-şi legene băieţii mai mult decât pe fete.[4] Este foarte posibil ca stimularea frecventă prin mişcare de care au parte băieţii să fie un factor care contribuie la hiperactivitatea care apare mai târziu. Acest lucru este mai probabil în cazul în care legănarea s-a făcut frecvent, ca o tentativă de a opri bebeluşul din plâns.

Stimularea prin mişcare este importantă pentru bebeluşi, dar momentul acesteia (ca şi în cazul altor forme de stimulare) este crucial. Este mai bine să se amâne legănatul pentru atunci când copiii sunt fericiţi, atenţi şi pregătiţi pentru a fi stimulaţi. Nu aşteptaţi până când copilul este agitat. Bebeluşii nu plâng pentru că au nevoie de aceste forme artificiale de mişcare. Legănatul îi distrage de la nevoia lor de a plânge.

Multe persoane cred că bebeluşii trebuie să fie calmaţi prin mişcare, deoarece ei au trăit o mişcare continuă în pântecele mamei. Cu toate acestea, au existat şi multe momente în timpul sarcinii (poate chiar 50% din timp) când mama a stat nemişcată sau a dormit. În acele momente, bebeluşul simţea doar acele mişcări subti-

le date de respirația ei. Contactul apropiat după naștere le oferă pruncilor aceeași mișcare subtilă. În cazul în care cei mici plâng când sunt în contact apropiat cu părinții, este timpul fie să fie hrăniți, fie ascultați cu respect, și nu să fie distrași prin acțiuni disperate. Unele mămici recurg la legănat și alte mișcări artificiale la care nici nu s-ar fi gândi cât au fost însărcinate.

Dacă simțiți o dorință puternică de a legăna, balansa, scutura un bebeluș care plânge, lucrul acesta se datorează informațiilor greșite la care ați fost expus. Poate fi și rezultatul propriilor neliniști și frustrări legate de plânsul bebelușului. (Atenție: abțineți-vă de la zguduirea pruncilor! Este o tehnică ce poate produce leziuni cerebrale.)

Suzetele, suptul degetului și „obiectele de siguranță"

Când copiii sunt lăsați să plângă singuri și nu sunt alăptați și nici legănați, ei își dezvoltă tipare de control care nu necesită prezența altor persoane. Cele mai comune sunt suptul degetului și strânsul la piept al unui obiect, cum ar fi o păturică sau un ursuleț. Suzetele vor deveni automat tipare de control dacă sunt date bebelușilor când au nevoie să plângă.

Copiii cu aceste tipare de control par să fie mai independenți și mai puțin pretențioși. Ei pur și simplu își sug detegetul, o suzetă sau strâng în brațe obiectul favorit când plâng. Pot, de obicei, să adoarmă singuri când au tiparele de control la purtător. Cu toate acestea, este posibil ca ei să ajungă să nu se mai elibereze de stres, după cum nici copiii legănați sau alăptați nu o fac. În consecință, nu sunt deloc mai sănătoși din punct de vedere psihologic. Mai mult, ei primesc probabil mai puțin contact fizic decât bebelușii care au tiparele de control de alăptat și de legănat. Acest lucru se întâmplă din cauză că părinții consideră (poate incorect) că sunt mulțumiți și singuri.

Unii psihologi numesc aceste obiecte „de siguranță" sau „de tranziție". Ei presupun că obiectele îi ajută pe copii să se simtă în siguranță în lipsa persoanelor apropiate și să facă tranziția spre independență și autonomie. Eu însă le consider tipare de control care îi ajută pe copii să își reprime plânsul într-un mediu unde nu se simt complet în siguranță să plângă. Acești copii ascund o acumulare de emoții rezultate din stres.

Când copiii folosesc aceste obiecte drept tipare de control, este de ajutor să se creeze un mediu de familie mai sigur emoțional și nu să se presupună că bebelușul este mulțumit. (A se vedea Partea a IV-a, Secțiunea 2, pentru informații referitoare la consolidarea siguranței emoționale.) Părinții care se simt confortabil să facă aceasta și sunt pregătiți să accepte lacrimile și crizele de furie încetează să mai dea copiilor suzete și păturici odată ce realizează că ele reprimă sentimentele copiilor. Acești părinți observă, de obicei, o intensificare a plânsului și a crizelor de furie, dar și o schimbare spectaculoasă și imediată în starea de spirit a copilului și în receptivitatea lui.

Legat de suptul degetului, din punctul meu de vedere este cât se poate de lipsit de respect ca un adult să-i scoată bebelușului degetul din gură cu forța. De obicei, copilul este cel care decide singur să-și sugă degetul. De aceea, aici trebuie să se folosească metode mai indirecte pentru ca micuțul să nu mai simtă nevoia. Ofer câteva sugestii în capitolul de „Întrebări și răspunsuri" al acestei cărți (Partea a IV-a, Secțiunea 5). Aceleași metode pot fi aplicate și cu micuții care folosesc obiecte pentru a-și reprima sentimentele.

Următorul exemplu ilustrează faptul că bebeluşii îşi vor scoate spontan degetul din gură pentru a plânge, dacă se simt suficient de în siguranţă:

> La unul dintre atelierele pe care le-am susţinut în sudul Franţei era prezent un bebeluş de patru luni care îşi sugea degetul. Mama a fost de acord să îmi permită să-mi demonstrez teoria pe pruncul ei. L-am luat în braţe, l-am privit şi l-am mângâiat blând pe frunte. I-am vorbit încet şi i-am spus că este în regulă să plângă. Curând şi-a scos degetul din gură şi a început să plângă. După câteva minute, timp în care i-am acordat atenţia mea completă, m-am uitat la participanţi pentru a le explica ce se întâmplă şi a le răspunde la întrebări. Dar imediat ce am întors privirea de la copil, acesta şi-a băgat din nou degetul în gură şi a încetat plânsul. Am anunţat grupul că mă voi concentra din nou asupra copilului şi, după cum am presupus, ca răspuns la atenţia mea, el a scos degetul din gură şi a mai plâns. Chiar aşa s-a întâmplat, spre uimirea tuturor participanţilor! În timpul acestei demonstraţii, nu am atins deloc mâna pe care bebeluşul o ţinea în gură. A fost decizia lui să-şi scoată degetul din gură.

Modalităţi de reprimare a plânsului în diferite culturi

Fiecare cultură are metodele ei preferate pentru reprimarea plânsului la bebeluşi. Acestea sunt tipare culturale de control care sunt transmise de la părinte la copil, din generaţie în generaţie. Aceste tipare rezultă din condiţiile de viaţă, valorile culturale şi tradiţii, şi lupta pentru supravieţuire.

După cum am menţionat, multe triburi indigene folosesc alăptarea la sân drept suzetă, bebeluşii fiind uneori alăptaţi şi de câteva ori pe oră. Bebeluşii din aceste culturi plâng mai rar decât cei din ţările industrializate. Cu toate acestea, observatorii au remarcat că au şi ei episoade de plâns seara, similare cu colicile atât de comune în ţările occidentale.

Antropologii au observat comportamentul mamelor din tribul Kung atunci când le plâng copiii. Dacă bebeluşii au refuzat sânul, mamele încearcă să îi legene, cântându-le la ureche sau vorbind foarte tare, încercând astfel să le distragă atenţia. Dacă aceste încercări nu au dat roade în liniştirea bebeluşului, mamele se mişcă cu ei în braţe, legănându-i, cântându-le şi încercând să-i alăpteze în mod repetat. Pe lângă foame, bebeluşii plângeau din cauza suprastimulării şi frustrării lor în atingerea unui scop. Indiferent de cauza plânsului, mamele răspundeau prin alăptare, mişcare şi cântec.[5]

În Elveţia, Austria şi Germania sunt folosite suzetele pe scară largă. Acest obicei este cât se poate de comun acolo unde lumea trăieşte la bloc, preţuieşte intimitatea şi există o îngrijorare referitoare la deranjarea vecinilor. În 1992, a existat şi o modă a suzetelor în aceste ţări; adolescenţii purtau suzete colorate la gât şi le sugeau.[6] Nu este deloc surprinzător, dacă considerăm tradiţia extinsă a folosirii suzetelor la bebeluşi în aceste ţări.

Printre cei care preţuiesc independenţa, dar sunt mai puţin îngrijoraţi de zgomot, cum ar fi americanii, părinţii sunt sfătuiţi să-şi lase micuţii să plângă singuri, iar pe copiii mai mari să-i trimită în camera lor, dacă au o criză de furie. Copiii învaţă să îşi reprime plânsul sugându-şi degetul sau strângând la piept o păturică preferată sau un animal de pluş.

În unele culturi, să ai un copil gras reprezintă un motiv de mândrie, făcând referire la calitatea ta ca pă-

rinte. Părinții își hrănesc bebelușii oricând aceștia plâng, iar mâncatul devine un tipar de control. Drept consecință, pruncii și copiii sunt de obicei obezi, chiar dacă părinții lor sunt foarte săraci.

O practică comună timp de secole a fost aceea de a da medicamente micuților care plâng. În timpul celui de-al doilea secol după Hristos, doctorul grec Galen prescria opium pentru calmarea bebelușilor agitați. În trecut, în Europa, părinții dădeau în mod frecvent alcool sau opium copiilor lor pentru a-i face să se oprească din plâns și să doarmă. O modalitate prin care mamele și doicile făceau acest lucru era să își ungă sfârcurile cu loțuni care conțineau opium. Bebelușul absorbea și opium atunci când sugea și apoi adormea. Medicamentele populare care conțineau opium erau Laudanum sau Paregoric. Mulți bebeluși deveneau dependenți, în timp ce alții mureau de supradoză.[7] Un elixir popular pe bază de opium, numit „Siropul liniștitor al lui Winslow", a fost disponibil în Statele Unite fără prescripție medicală, la sfârșitul anilor 1880.[8]

O altă practică în Europa era să se înmoaie în lichior o bucată de material pe care bebelușul îl băga în gură atunci când îi ieșeau dinții; alți copii erau lăsați să sugă un săculeț umplut cu semințe de mac (sursă de opiu) și zahăr, sau udat cu cidru fermentat (alcool). În Austria, aceste „suzete" timpurii folosite de femeile de la țară erau numite „Most-Zutz", în traducere „țâța cu cidru".[9]

Bebelușii care plâng mult sunt și azi tratați cu medicamente. Dacă există un motiv întemeiat pentru care să administrați un medicament, este firesc să o faceți. Totuși, multor copii li se dau sedative doar pentru că plâng mult, chiar și dacă nu există o cauză medicală de natură fizică pentru plâns. Într-un studiu efectuat în Anglia, s-a descoperit că 25% dintre bebelușii primiseră

sedative înainte de vârsta de 18 luni.[10] Această abordare avea ca scop *oprirea plânsului*, nefiind o necesitate medicală. Medicamentele nu numai că intervin în mecanismul vital de vindecare prin plâns, dar îi fac pe micuți letargici și apatici, afectând și calitatea legăturii părinte-copil. Mai mult, bebelușii care primesc sedative pentru că plâng riscă să devină consumatori de droguri în perioada adolescenței. Când primele tentative ale copiilor de a se elibera de experiențe dureroase sunt reprimate cu medicamente puternice, nu e deloc surprinzător că mai târziu în viață ei recurg la droguri pentru a face față sentimentelor.

Este evident că reprimarea plânsului în timpul fragedei copilării este extinsă. Se pare că nu se înțelege corect acest mecanism vital de vindecare și este prea puțin tolerat.

6. SĂ-I AJUTĂM PE BEBELUȘI SĂ DOARMĂ TOATĂ NOAPTEA (FĂRĂ A-I IGNORA)

Chiar și în cazul în care pruncii dorm în același pat cu părinții lor, trezirile nocturne pot constitui o problemă. Înțelegerea tiparelor de control poate fi soluția rezolvării acestei probleme. Dacă adormiți copilul în mod frecvent folosind un tipar de control, el va depinde în curând exact de această cârjă pentru a adormi. De exemplu, dacă de obicei bebelușul adoarme la sân (în momente când de fapt are nevoie să se elibereze de tensiuni prin plâns), el va părea că are nevoie să sugă ori de câte ori se trezește noaptea. Acest comportament poate continua mult timp după vârsta la care bebelușii se trezesc noaptea din cauza foamei.

Alăptatul sau legănatul bebelușilor pentru a adormi poate determina treziri nocturne, deoarece nu au

ocazia să-şi elibereze tensiunile printr-un plâns bun. Unii dintre ei adorm destul de uşor atunci când sunt alăptaţi sau legănaţi. Părinţii învaţă să depindă de aceste metode, considerându-le un mijloc eficient de a-şi adormi copilul. Este de înţeles. De ce să nu se recurgă la orice „funcţionează" pentru a-l adormi? Cu toate acestea, mulţi dintre aceşti bebeluşi încep să se trezească frecvent noaptea pentru că au nevoie să plângă. Părinţii cred că cel mic are nevoie să fie alăptat sau legănat din nou, şi acest tipar se repetă de multe ori în fiecare noapte, uneori timp de câţiva ani.

Cercetătorii au descoperit că 20% dintre bebeluşi încep să se trezească din nou noaptea între şapte şi treisprezece luni.[1] Tiparul este următorul: în primele trei luni, bebeluşul se trezeşte de obicei în timpul nopţii de câteva ori pentru a suge. Este normal. La această vârstă, el are nevoie să sugă din trei-patru ore în trei-patru ore. Treptat, începe să doarmă perioade mai lungi noaptea; uneori, spre bucuria părinţilor, chiar toată noaptea. Mama a ajuns să depindă de alăptat ca metodă comodă de a adormi copilul şi pare că merge. Apoi, în jurul vârstei de şase luni sau mai târziu, bebeluşul începe din nou să se trezească, iar mama se supune şi îl adoarme la sân. Ce pare a fi un pas înapoi de scurtă durată continuă însă. În locul unor perioade mai îndelungate de somn în timpul nopţii, perioadele cu somn se scurtează.

Această situaţie pune la încercare până şi răbdarea celor mai iubitori părinţi. Puţini oameni pot tolera întreruperea somnului, noapte după noapte, fără a deveni frustraţi, plini de resentimente şi obosiţi. Admir toate mamele şi taţii devotaţi care au grijă de copiii lor agitaţi în timpul nopţii, mereu alăptând, legănând şi liniştindu-i. Totodată, îmi pare rău pentru aceşti părinţi, deoarece nu-şi dau seama că viaţa le-ar fi mult

mai uşoară dacă nu ar încerca mereu să-i oprească pe bebeluşii lor din plâns.

Majoritatea părinţilor văd numai două abordări: a) să continue să alăpteze sau să-l liniştească pe bebeluş de fiecare dată când se trezeşte sau b) să îl ignore, sperând că va învăţa să adoarmă singur. Aşa cum am menţionat anterior, sfatul de a ignora un bebeluş care plânge, chiar şi pentru perioade de cinci minute, este dăunător. Poate duce la sentimente de frică, de neputinţă, şi la pierderea încrederii copilului în adult.

Există şi o a treia abordare de care sunt conştienţi surprinzător de puţini oameni. Este foarte posibil să ajuţi un bebeluş să doarmă toată noaptea chiar şi fără să-l ignori atunci când plânge. Prima mea întrebare pentru părinţii ai căror bebeluşi se trezesc des noaptea este: „Cum adoarme, de obicei, copilul dumneavoastră?" Aproape în toate cazurile, bebeluşul este adormit prin intermediul unui mecanism de liniştire (de obicei, alăptare sau legănare) care funcţionează drept tipar de control. Soluţia la problemă este de a vă înfrâna să opriţi plânsul bebeluşului la ora somnului; fără alăptare, legănare, cântat sau orice altă distragere a atenţiei. Ceea ce nu înseamnă să-l ignoraţi. Ţineţi-l în braţe cu dragoste, dar fără a-l distrage de la nevoia lui de a plânge. Asiguraţi-vă copilul că totul este în ordine şi că înţelegeţi nevoia lui de a plânge. Îi oferiţi siguranţă, iubire şi atenţie, astfel încât el să poată să îşi elibereze tensiunile şi emoţiile dureroase acumulate.

Fiţi pregătit ca plânsul să dureze o oră sau mai mult primele dăţi când faceţi acest lucru, în special dacă micuţul a acumulat sentimente dureroase care au fost reprimate în mod repetat. Staţi cu el. Nu va fi uşor. Dar după ce va plânge, se va relaxa şi va putea să adoarmă în braţele dumneavoastră. Dacă aşteptaţi încă zece până la douăzeci de minute, el va intra într-un

somn adânc şi va fi mai uşor să îl puneţi jos fără să îl treziţi. Dacă folosiţi această abordare, bebeluşul va începe curând să doarmă perioade mai lungi noaptea, fără să se trezească. Unii părinţi mi-au spus că au observat o îmbunătăţire spectaculoasă şi imediată, alţii au spus că a durat câteva zile până când cel mic a reuşit să doarmă toată noaptea.

Iată experienţa mea personală cu această abordare:

> Când fiul meu avea zece luni, am observat într-o seară cum căsca şi îşi freca ochii, însă rapid a devenit foarte activ. Era mult trecut de ora lui obişnuită de culcare. L-am dus într-o cameră întunecoasă şi liniştită, şi l-am ţinut aproape de mine. A plâns şi s-a luptat să se elibereze din braţele mele, dar în câteva momente a adormit dus. Hiperactivitatea din acea seară a apărut periodic după acest episod, de obicei când era suprastimulat, cum era cazul când aveam oaspeţi, sau în urma unei zile deosebite. Am observat, de asemenea, că putea fi calmat şi adormit dacă îl alăptam. Cu toate aceastea, când adormea la sân, se trezea în timpul nopţii. Totuşi, am optat pentru alăptat fiindcă îmi era comod. Când avea deja doi ani, trezirile lui nocturne erau aşa de frecvente (de trei până la şase ori pe noapte), încât eu eram privată de somnul necesar. Am oprit atunci alăptatul la somn, dar îl ţineam în braţe cât timp el plângea. După două zile, dormea deja toată noaptea. Cu fiica mea, născută cu cinci ani mai târziu, am încercat să evit să folosesc alăptatul pentru a o calma şi adormi, dar am ţinut-o întotdeauna în braţe până când a adormit. Avea nevoie în mod frecvent să plângă înainte de somn. Nu a dezvoltat niciodată un tipar de trezire nocturnă.

Recomand abordarea de a ţine bebeluşul în braţe ca o rutină înainte de somn şi în cazul în care el nu se trezeşte noaptea. Ea împlineşte nevoia lor legitimă de a fi apropiaţi fizic de părinte în timp ce adorm, chiar dacă nu au nevoie să plângă înainte de somn.

Când alăptatul a devenit tipar de control, unele mame îmi povestesc că bebeluşii nu plâng niciodată intens cu ele, dar nici nu se liniştesc în braţele lor dacă nu li se oferă sânul. Sau în cele din urmă el adoarme, dar fără să fi plâns atât cât crede mama că ar fi avut nevoie. Micuţul continuă să se trezească noaptea. Explicaţia este că atunci când suptul este un tipar de control, copiii se „închid" când sunt ţinuţi în braţe de mamele lor în poziţia obişnuită de alăptat, chiar dacă nu sunt alăptaţi. Poziţia în sine este capabilă să reprime plânsul.

Am două sugestii pentru această problemă. Una este să ţineţi bebeluşul într-o poziţie diferită de cea obişnuită de alăptat. De exemplu, îl puteţi pune în poală, cu spatele lipit de stomacul dumneavoastră, dar puteţi să vă apropiaţi şi să vă lipiţi obrazul de al lui. Această poziţie este îndeajuns de diferită, astfel încât nu-i va aminti copilului de supt, şi nici nu-i va reprima emoţiile. Micuţii care au nevoie să plângă se vor simţi liberi să o facă şi pot chiar să vă uimească cu intensitatea plânsului lor.

O altă posibilitate este ca bebeluşul să fie ţinut în braţe înainte de somn de altă persoană, cum ar fi tatăl. În acest caz, el este cel care trebuie să accepte plânsul. Unii bebeluşi plâng mult mai bine cu tatăl lor, decât cu mama, pentru că asociază corpul mamei cu suptul şi calmarea. Aceasta nu înseamnă nicidecum că bebeluşii îşi resping taţii; nici că au nevoie de mamele lor. Dimpotrivă, înseamnă că se simt în siguranţă cu taţii lor şi liberi să îşi exprime sentimentele. Taţii pot juca un rol extrem de important în a ajuta copiii să doarmă toată

noaptea, în condițiile în care se simt capabili să țină în brațe un bebeluș care plânge fără să devină ei înșiși stresați.

Bebelușii care nu au tipare de control asociate cu corpul mamelor lor (alăptatul, legănatul) par să doarmă mai mult noaptea. Cu toate aceastea, nu înseamnă că ei plâng atât cât au nevoie. Copiii care sunt puși în pătuțurile lor pentru a se calma și adormi singuri vor învăța în final să se calmeze sugându-și degetul, ținând sau sugând un colț dintr-o păturică, etc. Acestea vor deveni tiparele lor de control. Când se vor trezi noaptea, așa cum probabil o vor face, ei vor suge sau vor strânge la piept obiectele lor familiare și vor adormi din nou. Este destul de asemănător cu comportamentul bebelușilor care sug de câteva ori pe noapte pentru a readormi. Singura diferență este că părinții nu sunt treziți de un bebeluș care își suge degetul. Oricum, în ambele cazuri, plânsul bebelușilor este reprimat.

Dacă cei mici sunt ajutați să doarmă toată noaptea prin ținut în brațe și acceptarea plânsului înainte de somn, acesta poate fi un colac de salvare pentru familiile a căror stabilitate și sănătate este amenințată de un bebeluș care se trezește des noaptea. Viața devine mai ușoară când pruncul doarme noaptea și toată lumea are parte de un somn odihnitor. Din fericire, acest lucru poate fi realizat fără a se recurge la metoda dureroasă de a ignora bebelușul când plânge (a se vedea și *Bebelușul meu înțelege tot*).[2]

PARTEA A III-A

PLÂNSUL ȘI CRIZELE DE FURIE LA COPII (între unu și opt ani)

1. SURSE DE STRES PENTRU COPII

Copiii de peste un an continuă să fie vulnerabili la suferința emoțională de toate tipurile. În mare parte, stresul din intervalul de vârstă unu-opt ani este o componentă inevitabilă a vieții și a creșterii. Deși copiii cu vârste între unu și opt ani devin mai competenți în a exprima verbal ceea ce doresc și au nevoie, continuă să aibă numeroase frustrări de creștere, rezultate din lipsa de abilități și deprinderi.

Pe măsură ce încep să interacționeze mai mult cu alți copii, joaca lor poate genera frustrări și sentimente neplăcute, deoarece copiii sub opt ani nu înțeleg cu ușurință punctul de vedere al altei persoane. Ei sunt orientați spre ei înșiși și doar treptat vor învăța să înțe-

leagă concepte precum „a face cu rândul" şi „a împărţi".

În acest interval de vârstă apar, de asemenea, noi frici, pe măsură ce copiii devin conştienţi de moarte şi de propria mortalitate. Faptul că aud despre violenţă şi văd programe video sau TV care conţin violenţă poate constitui o nouă sursă de stres. Poate fi îngrozitor pentru ei să fie martori ai violenţei acasă, chiar şi în cazul în care nu ei sunt ţinta directă. Separarea de persoanele cele mai apropiate poate fi, de asemenea, foarte dureroasă.

În timpul celui de-al doilea an de viaţă, copiii încep să reziste încercărilor celorlalţi de a-i controla şi este foarte important să respectatăm conştiinţa de sine care apare acum. Copiii au nevoie să fie trataţi cu răbdare şi respect şi trebuie să li se acorde un oarecare grad de control asupra propriei vieţi. Dacă trebuie să forţaţi copilul să facă ceva împotriva voinţei lui, este important să-i explicaţi motivul şi apoi să-i acceptaţi protestele legitime şi furioase.

Toate formele de pedeapsă contribuie la stresul copiilor deoarece, chiar dacă pedeapsa este non-violentă, ea determină suferinţă emoţională şi de multe ori generează sentimente de furie şi dorinţă de răzbunare. În cărţile mele anterioare (*Bebeluşul meu înţelege tot* şi *Copiii noştri frumoşi şi sănătoşi*) am inclus capitole referitoare la o disciplină eficientă care nu foloseşte pedepse şi recompense.[1] Recomand totodată cu căldură abordarea lui Thomas Gordon, *Trainingul părinţilor eficace*.[2] Absenţa pedepselor nu presupune permisivitate. Este posibil să creştem şi să educăm copiii fără a fi nici autoritari, nici extrem de permisivi, iar rezultatele merită efortul. Relaţia părinte-copil este mai bună şi copiii sunt mai relaxaţi. Ei nu vor simţi nevoia să se revolte ca adolescenţi.

Copiii devin stresaţi şi atunci când viaţa lor este prea grăbită şi prea rigidă. Sindromul „copilului grăbit" este produsul timpurilor moderne.[3] Adulţii îi grăbesc deseori pe copii de la o activitate la alta, cum ar fi şcoală, creşă, sporturi, cluburi, lecţii de dans sau de muzică. Divertismentul la copii presupune acum programe TV sau video care sunt încărcate de acţiune, şi jocuri electronice care necesită reacţii rapide. În trecut, viaţa era mai lentă şi existau mai puţine pretenţii în legătură cu timpul şi atenţia copiilor. Ei aveau timp liber din plin, pentru a se juca şi a-şi inventa propriile jocuri din obiecte simple, naturale. Copiii moderni trăiesc viaţa „în viteză". Nu-i de mirare că sunt stresaţi!

Mulţi copii au parte de o situaţie familială instabilă, din cauza divorţului părinţilor lor, urmat deseori de recăsătorie. Impactul divorţului părinţilor asupra copiilor este binecunoscut. Ei trebuie să facă faţă unor sentimente de mânie, revoltă, suferinţă şi vinovăţie într-o perioadă când nimeni altcineva din familie nu le acordă prea multă atenţie. Apoi, mulţi copii trebuie să se adapteze vieţii cu părinţi vitregi şi deseori chiar cu fraţi vitregi. Mutarea într-o altă casă şi schimbarea şcolii pot fi şi ele stresante.

Mulţi copii poartă, de asemenea, un „bagaj emoţional" (acumulare de suferinţă emoţională), dacă traumele nu au fost complet rezolvate la o vârstă mai fragedă. De exemplu, un băiat de şase ani a cărui mamă a fost internată în spital când el avea opt luni poate suferi de anxietate cronică legată de pierderea mamei. Acest lucru îl poate face să se agaţe de ea şi să plângă ori de câte ori mama se pregăteşte să plece. Deci, chiar dacă viaţa copilului este în prezent destul de lipsită de stres, este important să ţinem minte posibilitatea existenţei unui stres neeliberat care a rezultat din experienţe trecute. Părinţii care adoptă copii abuzaţi sau neglijaţi tre-

buie să fie conştienţi de efectele pe care trecutul le are asupra sentimentelor şi comportamentului copiilor.

Pentru a ilustra diferitele surse de stres, vom lua exemplul unei fetiţe de patru ani care îşi petrece dimineaţa la grădiniţă. Mai întâi, un alt copil îi dărâmă turnul de cuburi. Apoi, trebuie să aştepte gustarea, deşi îi este foame acum. Mai târziu, fetiţa cade de pe leagăn şi se julește la genunchi. Poate că varsă vopsea pe pantofii cei noi în timp ce pictează. În final, mama ei ajunge târziu să o ia de la grădiniţă (declanşând poate în ea amintirea unei despărţiri traumatizante în timpul fragedei copilării). Până când ajuge mama, fetiţa va fi într-o stare de stres maxim.

2. CUM SĂ PROCEDĂM CÂND PLÂNG COPIII

Premiza de bază a acestei cărţi este că plânsul ajută oamenii de toate vârstele să se elibereze de stres. Aşa cum am discutat în Partea a II-a, la bebeluşi, nu este întotdeauna clar când plânsul este un mecanism de eliberare de stres, deoarece ei folosesc plânsul şi pentru a-şi comunica nevoile imediate. Pe măsură ce copiii încep să-şi exprime dorinţele prin cuvinte, funcţia de comunicare a plânsului este treptat înlocuită de limbaj. Funcţia de eliberare a stresului prin plâns însă nu este înlocuită de limbaj şi ea rămâne o funcţie importantă de-a lungul vieţii. Odată ce limbajul este dezvoltat complet, orice plâns serveşte în mod evident funcţiei de eliberare de stres, şi nu aceleia de comunicare.

Este clar că atunci când copilul este supărat în legătură cu un eveniment supărător, cum ar fi faptul că este blocat sub un scaun, nu are sens să staţi şi să îl sfătuiţi... „Dă-i drumul şi plângi!" *Primul pas în orice situaţie este să faceţi tot ce este posibil pentru a elimina sursa durerii.*

Când aveţi de-a face cu situaţii stresante repetitive, este important să îndepărtaţi sursa de stres, pe cât posibil. De exemplu, dacă o fetiţă îşi necăjeşte încontinuu frăţiorul mai mic, faptul că îi permiteţi băieţelului să plângă zilnic nu rezolvă problema. Acest lucru se datorează naturii repetitive a cauzei sentimentelor sale dureroase. Este o sursă de stres continuă. Problema trebuie rezolvată; surioara mai mare are nevoie de ajutor pentru a înceta comportamentul care produce fratelui durere. Dacă o educatoare suspectează că un elev este abuzat sexual sau fizic acasă, ea trebuie să raporteze această situaţie Departamentului de Asistenţă Socială. Nu este suficient să joace rolul de facilitator al emoţiilor copilului.

Presupunând că aţi făcut tot ce v-a stat în putinţă pentru a elimina sursa stresului, următorul pas în orice situaţie care implică plâns este de *a vă asculta copilul şi a-i accepta plânsul.* În Partea a II-a, recomand ca bebeluşii să fie întotdeauna ţinuţi în braţe atunci când plâng. Nu este necesar ca un copil mai mare să fie luat în braţe când plânge, însă şi el are nevoie de o atenţie conştientă. În mod spontan, va căuta adesea să stabilească un contact vizual în timpul plânsului. Are nevoie de cineva care să-i fie aproape, să-l asculte şi să-i accepte sentimentele.

Copiii au nevoie de prezenţa şi atenţia noastră iubitoare atunci când plâng, deoarece *au nevoie să ştie că sunt iubiţi, indiferent de cum se simt.* Ei au nevoie să îşi exprime sentimentele dureroase fără să se simtă respinşi sau să li se distragă atenţia, şi să ştie că cineva îi înţelege şi cuiva îi pasă.

Uneori, adulţii mă întreabă cum pot să asculte un copil care plânge şi ce pot să-i zică. Eu recomand ceea ce Thomas Gordon numeşte „ascultare activă": recunoaşterea emoţiilor copiilor afirmând doar (fără anali-

ză şi judecată) ce credeţi că simt ei.[1] Puţini părinţi au avut modele bune pentru acest lucru, ceea ce face practica dificilă. Mai mult, ne dorim cu atâta disperare fericirea copiilor noştri, că uităm să îi lăsam să-şi trăiască întreaga gamă de emoţii.

Iată un exemplu de eveniment dureros minor în viaţa fiului meu, când avea trei ani:

> Am fost la plajă şi acolo a găsit o scoică frumoasă pe care a adus-o acasă şi a lăsat-o pe podea. A doua zi, a călcat din greşeală pe ea şi a început să plângă. Am fost foarte tentată să zic „Nu-ţi face griji, mergem la plajă şi găsim alta!" Am rezistat acestei tentaţii pentru că astfel aş fi încercat să îl determin să renunţe la sentimentele lui. Avea dreptul să îşi exprime tristeţea. Aşa că l-am ţinut în braţe şi i-am zis „Eşti foarte trist pentru că scoica cea frumoasă s-a spart" şi l-am lăsat să plângă în braţele mele cât a avut nevoie.

Nu este întotdeauna uşor să dăm glas durerii unui copil, mai ales când nu ştim cauza de fond. În fapt, cuvintele noastre greşite îl pot face pe copil să se simtă neînţeles. Decât să riscaţi o neînţelegere, uneori este mai bine să ziceţi doar „Eşti foarte trist... Îmi pare că ai nevoie să plângi." Uneori, copilul are nevoie doar ca cineva să-i fie alături, ca martor tăcut şi plin de iubire la experienţa lui interioară, care poate fi prea complexă pentru a fi pusă în cuvinte.

3. FENOMENUL „FURSECUL RUPT" („BROKEN COOKIE")

Nevoia de a plânge se acumulează treptat, până când impulsul de eliberare este aşa de puternic, încât copilul nu se mai poate abţine. În acel moment, aproape orice poate genera lacrimi. Din cauza acestui lucru, există momente când motivul pentru care plânge un copil nu este evident imediat. Izbucnirea în plâns pare a fi total nejustificată de situaţia actuală.

Iată un exemplu: să presupunem că un copil îşi doreşte o gustare şi îi daţi ultimul fursec din cutie. Fursecul se întâmplă să fie rupt, iar copilul începe să plângă din această cauză. Îi explicaţi că este ultimul. În acel moment, copilul are o criză de furie, plângând în hohote şi ţipând cât îl ţin plămânii.

Este evident, faptul că i-aţi oferit un fursec rupt nu este un eveniment dureros în sine. Motivul pentru care copiii plâng dintr-un lucru aşa de insignifiant este că au acumulat stres. Ei folosesc pretexte minore pentru a-şi elibera tensiunile.[1] Cel mai probabil, fursecul rupt nu este problema reală. De fapt, dacă îi permiteţi copilului să plângă în cazul unor astfel de evenimente minore, el va fi fericit şi relaxat la finalul crizei. Probabil că nici nu va mai fi interesat de „fursecul rupt".

De multe ori, pare că cei mici îşi manipulează părinţii cu izbucnirile şi crizele lor de furie. Am întâlnit părinţi care sunt convinşi că acesta este scopul comportamentului copiilor lor. Drept pentru care se simt obligaţi *să facă ceva* şi consideră că au două alternative: a) „să cedeze" şi să-i ofere copilului ce doreşte sau b) să îl facă pe copil să înceteze „comportamentul inacceptabil" de a folosi plânsul şi crizele pentru a obţine ce doreşte.

O schimbare de perspectivă le oferă părinţilor o nouă opţiune. Când adulţii înţeleg că plânsul în sine este o nevoie autentică, comportamentul nu mai este văzut ca „manipulare". Nu este nevoie „să cedaţi" la ce vrea copilul atunci când este un simplu capriciu şi nu o nevoie reală. Cu toate acestea, adultul poate accepta iz-

bucnirea drept o eliberare legitimă a sentimentelor acumulate. Viața devine mult mai ușoară când părinții copiilor care plâng și au crize de furie realizează că *nu există nicio problemă curentă și ei nu trebuie să facă nimic; doar să fie alături de copilul lor.*

Unii adulți, îngrijorați că și-ar putea frustra copiii, cedează capriciilor acestora când plâng, confundând capriciile cu nevoi reale. În exemplul cu fursecul rupt, părintele îl poate lua pe copil la magazin pentru a cumpăra o nouă cutie cu fursecuri. Rezultatul acestui stil indulgent de a fi părinte este că, în general, copilul devine tot mai pretențios și mai dificil. Aceasta se întâmplă nu pentru că li s-a oferit mult, ci pentru că *nu li s-a dat niciodată posibilitatea să-și elibereze sentimentele acumulate prin plâns și crize de furie.* Acești copii suferă de stres ca toți ceilalți, dar reacția nepotrivită a părinților la încercările lor de a se elibera de stres îi împiedicat pe micuți să se vindece.

Când adulții „cedează" după ce un copil s-a smiorcăit și a implorat timp îndelungat, copilul nu are posibilitatea să plângă și să se elibereze de stres. Copilul va găsi în curând un nou motiv de smiorcăială și implorare, și acest tipar va continua până când el va avea posibilitatea să plângă zdravăn. Acesta este mecanismul principal prin care permisivitatea poate genera copii pretențioși și insuportabili.

Pe de altă parte, nu este benefic nici să se stabilească limite arbitrare și să se ignore împlinirea nevoilor legitime ale copiilor doar pe considerentul că cei mici „au nevoie să plângă". Acest lucru s-ar încadra în disciplina opresivă, autoritară. Adulții ar trebui să încerce întotdeauna să împlinească nevoile copiilor. Doar în cazul în care cererile copiilor devin lipsite de logică părinții pot lua în calcul posibilitatea existenței nevoii de eliberare de emoțiilor acumulate.

Unele persoane consideră că cei mici „cer limite". Într-adevăr, ei cer limite uneori. Copiii se simt mai în siguranță când au informații clare în legătură cu ce li se permite să facă și ce se așteaptă de la ei. Cu toate acestea, când copiii etalează „un comportament care pune la încercare răbdarea părinților", aceasta se datorează de cele mai multe ori nevoii de a avea un pretext pentru a plânge și a avea o criză de furie. Ori de câte ori copiii persistă într-un comportament despre care știu că nu este acceptat sau cer în mod repetat lucruri pe care nu le pot avea, este util să vă puneți următoarea întrebare: „Este oare posibil să aibă nevoie de o limită fermă pentru a avea un pretext de plâns în scopul eliberării de stres?" Dacă considerați că așa stau lucrurile, atunci spuneți-i „Nu" copilului, cald, dar ferm; de asemenea, impunerea unei limite fizice (o îmbrățișare) poate fi potrivită. Această abordare îl va ajuta pe copil să își exprime sentimentele acumulate.

Izbucnirile copiilor vă pot avea uneori pe dumneavoastră ca țintă. Fiți pregătit pentru acest lucru. Un exemplu dramatic al fenomenului „fursecul rupt" mi-a rămas în minte de când fiica mea avea șase ani. Iată ce s-a întâmplat:

> Sarah a venit într-o zi de la școală foarte nerăbdătoare să mergem după-amiază la circ, după cum îi promisesem. Între timp, eu îmi schimbasem planurile și i-am spus că hotărâsem să mergem la circ seara. Nu a fost deloc încântată de schimbarea de plan și a izbucnit într-o criză de furie. Era pe covor, plângea și lovea, în timp ce urla: „Vreau să merg la circ *acum*!" și „Ești proastă!" În general, repeta „Ești proastă!" în timp ce plângea cu năduf. Am fost suprinsă de aceste cuvinte pe care mi le adresa, deoarece era prima dată când mă făcea „proastă". Cu toate acestea, am reușit să o ascult, să o las să

plângă şi să-şi ducă la bun sfârşit criza de furie. După aproximativ douăzeci de minute s-a calmat, mi-a zâmbit şi mi-a cerut ceva de mâncare. A fost într-o stare foarte bună tot restul zilei, iar în acea seară a vrut să meargă la circ şi să stea lângă mine.

A doua zi, am vorbit cu învăţătoarea ei care mi-a spus că Sarah avusese probleme în ziua precedentă. Am întrebat-o ce se întâmplase. „Sarah s-a certat rău cu prietena ei cea mai bună," mi-a spus învăţătoarea, „iar prietena ei a ţipăt la ea şi i-a zis în repetate rânduri *proasto!*" Atunci am înţeles foarte clar. De aceea plânsese aşa de tare. Nu avusese nimic de-a face cu circul. Ea folosise schimbarea de program drept pretext pentru a se elibera de suferinţa legată de cearta cu prietena ei.

Mi-ar fi fost mai uşor să o ascult pe fiica mea spunându-mi „Mamă, m-am certat azi cu prietena mea şi mi-a zis *Eşti o proastă*! Aceasta m-a durut. Este în regulă dacă plâng şi repet cuvintele pe care ea mi le-a zis?" Din păcate, copiii nu explică lucrurile astfel. Ei aşteaptă ca noi să înţelegem.

Uneori, izbucnirile au loc la şcoală sau la creşă. Poate că sucul vărsat este un pretext pentru un copil să se elibereze de frustrările acumulate de dimineaţă sau de sentimentele rezultate dintr-o situaţie stresantă de acasă. Cea mai bună abordare este să i se permită copilului să plângă, chiar dacă acest lucru presupune enorm de multă răbdare din partea educatorilor. Dacă plânsul perturbă activităţile celorlalţi copii, copilul poate fi dus într-o altă cameră (sau o altă parte a aceleaşi încăperi), *cu condiţia* ca un adult să stea alături de el pentru a-i oferi sprijin plin de iubire. Este important să nu li se transmită copiilor sentimentul că sunt pedepsiţi pentru că plâng sau au o criză de furie.

După ce copiii au terminat cu plânsul (amintiţi-vă că ei chiar încetează, într-un final!), adulţii pot încerca să discute cu ei, dar de obicei ei sunt cei care au mai mare nevoie de această discuţie decât copiii. Educatorii pot să ajute copilul să se reîntoarcă „în mod demn" la activităţile clasei, asigurându-se că ceilalţi nu îl tachinează fiindcă a plâns. Nu uitaţi că pretextul folosit de copil pentru a izbucni în plâns nu are de obicei nimic de-a face cu problema reală, de fond.

4. GESTIONAREA DURERII FIZICE

Părinţii şi alte persoane ce au în grijă copii mă întreabă cum să procedeze în cazul plânsului care însoţeşte o durere fizică la copii, cum ar fi o julitură la genunchi sau o tăietură la deget. Sunt uneori uimiţi că în aceste cazuri copiii obişnuiesc să plângă mai puţin când adulţii ignoră incidentul. Când oamenii mari „fac caz" de accident, copiii plâng mai mult şi mai intens. Din cauza acestui lucru, unii adulţii au căpătat obiceiul de a acorda o atenţie minimă în cazul în care copiii lor se rănesc, de frică să nu provoace mai multe lacrimi decât este necesar.

Copiii sunt speriaţi uşor de adulţii care par neliniştiţi. Este deci important pentru adulţi să rămână calmi, deoarece este posibil să exagereze şi să sperie copiii cu propriile îngrijorări legate de starea lor de bine. Caz în care copiii pot plânge mai mult decât ar face-o în mod normal, deoarece propriile noastre frici le dau motiv să plângă.

Eu recomand o abordare calmă, dar sensibilă, în care adultul pur şi simplu să îi acorde întreaga atenţie copilului rănit. Adultul poate accepta sentimentele copilului şi plânsul care apare. Acest lucru poate fi făcut

în timp ce se acordă primul ajutor necesar. („Văd julitura de la genunchi. Pare că doare.")

Într-adevăr, copiii plâng mai mult când adulții le acordă mai multă atenție (chiar și atunci când adulții sunt calmi), deoarece ei se simt îndeajuns de în siguranță pentru a face aceasta. Cercetătorii au descoperit că oamenii se refac mai rapid după durere atunci când se concentrează asupra ei, decât dacă încearcă să o reprime sau își distrag atenția singuri cu alte gânduri.[1] În mod instinctiv, copiii știu importanța atenției care trebuie acordate durerii.

Mai mult, orice accident sau rănire implică durere emoțională care se adaugă celei fizice. Ei se pot simți furioși, speriați sau derutați atunci când se lovesc. Au nevoie să înțeleagă de ce li s-a întâmplat un lucru rău și furia lor are nevoie de o țintă: cineva sau ceva care trebuie învinuit. De exemplu, dacă un copil cade în timp ce merge cu tricicleta, se poate supăra pe alt copil pentru că l-a împins sau i-a zis „Grăbește-te!" Pot exista totodată sentimente de vinovăție pentru că a mers cu tricicleta într-o zonă în care nu avea voie. Poate avea nevoie să-și exprime furia pe tricicletă. („E o tricicletă tâmpită, nu trebuia să se împiedice!") Toate aceste sentimente trebuie exprimate și pot dura mai mult decât durerea fizică datorată juliturii sau vânătăii.

> Când fiul meu avea opt ani, s-a tăiat rău la picior într-un ciob de sticlă, în timp ce înota într-un lac. A plâns puțin, dar nu i-am putut da atenția de care avea nevoie din cauză că încercam să țin albinele departe de noi. Acasă, în acea seară, nu putea să adoarmă. Îmi zicea că își imaginează mereu cum ciobul de sticlă îi taie piciorul. În loc să încerc să îi alung gândurile legate de accident, l-am încurajat să vorbească despre el. Ne-am imaginat împreună cum sticla îi străpunge pielea. Totodată, îi oglindeam sentimentele „Cred că aceasta a durut destul de rău. Îmi imaginez că ai fost speriat de acea durere bruscă." În timpul acestei discuții, a mai plâns un pic, după care a început să pună multe întrebări „De ce mi s-a întâmplat mie, și nu altcuiva?" „De ce a trebuit să fiu eu acela care calcă în locul cu ciobul de sticlă?" „De ce aruncă oamenii cioburi în apă?" În final, a decis că este vina albinelor, deoarece el a mers în apă ca să scape de ele. După această discuție, a putut să adoarmă.

În plus, rănirile fizice pot servi drept pretext (similar cu fenomenul „fursecul rupt") pentru eliberarea unor sentimente adânci din sufletul copiilor. Un genunchi julit poate servi scopului de a declanșa sentimente acumulate. De fapt, unii copii predispuși la accidente pot folosi durerile fizice ca scuze pentru un plâns bun. Poate că doar în aceste momente plânsul lor este acceptat.

Este o greșeală să-i faceți pe copii să vorbească în timp ce plâng, după o rănire (cu excepția cazurilor în care aveți urgent nevoie de o informație, din motive medicale). Totuși, după plâns, copiii au uneori nevoie să vorbească și să explice ce s-a întâmplat sau să se reîntoarcă la locul accidentului în efortul de a înțelege mai bine. Este normal și sănătos pentru copil să continue să-și îndrepte atenția spre juliturile lui și să atingă sau să mângâie părțile dureroase ale corpului.

5. PLÂNSUL LA DESPĂRȚIRE

Despărțirea de persoanele cele mai apropiate care îi îngrijesc reprezintă o cauză comună de plâns la copii.

Aceste situații sunt dificile pentru toți cei implicați: pentru copil, pentru părinți, pentru celelalte persoane care au în grijă copilul. Nu este întotdeauna foarte clar ce nevoi are copilul sau cum să se facă față despărțirii într-un mod cât mai eficient.

Copiii traversează etape de creștere care le afectează modul în care reacționează la despărțirile de persoanele cele mai apropiate. În timpul primelor șase luni, cei mai mulți copii nu protestează atunci când sunt ținuți în brațe de persoane necunoscute sau chiar sunt lăsați în grija lor. Când copiii încep să zâmbească, ei vor zâmbi larg tuturor.

De obicei, situația se schimbă dramatic între șase și 12 luni, când apar primele semne ale anxietății de separare și frica de străini. În timpul celei de-a doua părți a primului an de viață, bebelușii își păstrează zâmbetele pentru persoane apropiate și deseori protestează atunci când sunt abordați sau ținuți în brațe de străini. Nu mai este o treabă așa de ușoară să lași un bebeluș mai mare de șase luni cu altcineva. După această vârstă, copiii au nevoie de timp pentru a se familiariza cu oameni noi și a se simți confortabil cu ei.

Când micuții de un an au dezvoltat un atașament sănătos față de mamele lor, în general ei explorează în mod activ în prezența ei, dar o consideră drept baza lor de siguranță și se întorc la ea din când în când. De obicei, ei protestează vehement când sunt despărțiți de ea, mai ales dacă sunt într-un loc străin, și o întâmpină cu căldură la întoarcere. Aceste comportamente arată un atașament sănătos și sunt caracteristice bebelușilor ai căror mame au fost sensibile și afectuoase.[1] Un tipar similar de atașament sănătos poate să apară între bebeluși și tatăl lor (sau alte persoane care îi îngrijesc în mod direct).

Anxietatea de separare este atât de puternică la micuții de un an și din cauza faptului că, la această vârstă, ei încă nu au dezvoltat conceptul de viitor. Nu pot înțelege că părinții lor se vor întoarce, chiar dacă li se explică acest lucru. Tot ce știu ei este că părinții pleacă.

După vârsta de doi ani, anxietatea de separare se reduce, pe măsură ce copilul capătă abilități de vorbire și abilitatea de a vizualiza întoarcerea părinților săi. Cu toate acestea, mulți copii de doi și trei ani pot avea încă o puternică anxietate de separare și acest lucru este destul de normal. Chiar și copiii de opt sau nouă ani pot avea nevoie de timp pentru a se obișnui cu oameni noi. Există o tendință naturală la copii de a prefera oamenii pe care îi cunosc, mai ales în timpul unor perioade de boală sau de stres.

Este important să se respecte nevoile de atașament legitime ale copilului. Nu recomand niciodată lăsarea lui cu oameni necunoscuți, în cazul în care protestează. Este mai bine să acordați timpul necesar copiilor pentru a se acomoda complet și în mod confortabil cu noua persoană care va avea grijă de el. Aceasta poate presupune mai mult de o singură vizită pe parcursul mai multor săptămâni, în cazul unor copii sensibili și puternic atașați.

Copiii de toate vârstele au nevoie să știe exact la ce să se aștepte. Este deci important să le explicați totul, indiferent cât de mici sunt, deoarece ei înțeleg limbajul cu mult înainte de a putea vorbi ei înșiși. Spuneți-le unde vor fi, cine va avea grijă de ei, când veți pleca și cine va veni să-i ia. Apoi, este important să faceți exact cum ați promis, deoarece schimbările pot fi foarte supărătoare pentru copiii mici.

Copiii plâng des în timpul despărțirilor, chiar și în cazul când sunt lăsați în grija unor persoane cunoscute.

Acest plâns poate avea diverse cauze. Un prim motiv ar fi că persoana în grija căreia este lăsat copilul nu are toată atenția concentrată asupra copilului. Micuții care sunt obișnuiți cu o abordare receptivă din partea celor care îi îngrijesc vor prefera în mod firesc persoana care îi îngrijește în mod obișnuit în locul uneia mai puțin sensibilă la nevoile lor emoționale. Unii părinți observă că cei mici se adaptează mai ușor la unele persoane decât la altele. Aveți încredere în copii, ei știu să indice cine este potrivit pentru a-i îngriji și cine nu.

Un alt motiv de plâns în timpul perioadelor de despărțire de părinți este acela că există o nevoie a copilului de a plânge din cauza stresului acumulat ca urmare a separării. Copilul poate că nu plânge suficient cu părinții fiindcă ei îi distrag atenția. Când este despărțit de ei, distragerile de atenție nu mai există, și el este liber să plângă. Un astfel de copil pare să aibă o anxietate de separare puternică, care este de fapt doar o nevoie de plâns. El nu plânge din cauza separării, ci doar eliberează stresul acumulat pe care nu îl poate exprima în prezența părinților. Dacă acesta este motivul, îi va face bine să rămână în grija cuiva care îi permite să plângă, cu condiția să îi ofere sprijin, cu dragoste și atenție, în acest timp. Unii copii devin atât de dependenți de prezența mamei, încât plâng atunci când sunt lăsați cu tații sau alte rude apropiate. Acest lucru se poate întâmpla pentru că mama însăși poate juca rol de tipar de control pentru copil (a se vedea Partea a II-a, Secțiunea 5 pentru mai multe detalii).

Este, de asemenea, posibil ca despărțirea actuală să îi reamintească copilului de o separare traumatizantă din trecut. Acest lucru poate genera plâns intens în timpul separărilor, pe măsură ce copilul încearcă să vindece trauma precedentă nevindecată. Despărțirile din timpul fragedei copilării pot avea efecte de durată.

Chiar dacă bebelușii sub șase luni de obicei nu protestează atunci când sunt lăsați cu persoane străine, despărțirile pe perioade mai lungi de cei apropiați ar trebui evitate, deoarece pot perturba dezvoltarea unor atașamente sigure. O separare de mamă la naștere, chiar și pentru o scurtă perioadă de timp, poate fi o traumă ce va fi reactivată ulterior de orice altă despărțire.

Iată o experiență din copilăria mea:

> Când aveam trei ani, părinții m-au înscris la grădiniță. Spre disperarea lor, plângeam în fiecare zi când mama mă lăsa acolo. Acest lucru a continuat timp de *patru luni*. Îmi amintesc cât de nefericită eram în timp ce mă ținea în brațe o educatoare, dar întotdeauna mi se părea că încearcă să îmi atragă atenția cu diferite activități. Ca adult, mi-am dat seama care era posibila cauză a acestei anxietăți de separare atât de puternice. Pe când aveam șapte luni, părinții mă lăsaseră timp de o lună întreagă la bunicii pe care nu-i cunoscusem până atunci. Acea vârstă era una crucială, de formare a unui atașament puternic între bebeluș și părinți. O separare lungă la acea vârstă poate fi foarte traumatizantă. Bunicii mei nu priveau plânsul cu ochi buni, și nici mama, atunci când ne-am reunit. Nu am mai fost despărțită de mama până la înscrierea la grădiniță, la vârsta de trei ani, după cum am menționat mai sus. Separarea prilejuită de mersul la grădiniță mi-a amintit de acea lună traumatizantă, când aveam șapte luni și nu am știut dacă mama se va mai întoarce vreodată. În fiecare zi când mama mă lăsa la grădiniță, eu încercam să mă vindec de despărțirea traumatizantă pe care o trăisem ca bebeluș. Cu toate acestea, reușeam să plâng doar câteva minute pe zi. După patru luni la grădi-

niță, plânsesem cât avusesem nevoie, și nu am mai protestat când mă lăsa mama acolo. Dacă educatoarele mi-ar fi acordat atenție completă și m-ar fi lăsat să plâng cât aveam nevoie în primele zile (în loc să încerce să mă distragă), poate că aș fi plâns pentru o oră sau mai multe legat. În acest mod, probabil că m-aș fi vindecat de trauma mai veche în mai puțin de o săptămână. (Când aveam patru ani, ne-am mutat pentru un an în altă țară și m-am acomodat imediat la noua școală fără să plâng!)

Educatoarele au, de regulă, o experiență cosiderabilă în gestionarea despărțirilor. Ele pot avea o perspectivă mai obiectivă, pentru că nu sunt atât de implicate emoțional în relația cu copilul, așa cum sunt părinții. Ele pot să ajute mult explicându-le părinților care sunt etapele atașamentului și asigurându-i de normalitatea comportamentului copilului. Totuși, atunci când educatoarele oferă sugestii pentru a face față despărțirilor este necesar să aibă grijă să nu minimalizeze sau să trivializeze sentimentele copiilor și ale părinților. Părinții ar trebui încurajați să aibă încredere în propria judecată și să se despartă de copilul lor într-un ritm care este confortabil pentru ei. Decizia legată de momentul plecării le aparține, și merită sprijin în acest demers.

Este important ca părinții să-și exprime clar sentimentele și nevoile. Își doresc ca educatoarea să-l ia în brațe pe copilul care plânge și se agață de ei, astfel încât ei să poată ajunge la timp la lucru? Sau poate vor ca ea să-l implice pe copil într-o activitate, în timp ce ei stau în apropiere și privesc? Poate că doresc să fie asigurați că este în ordine să petreacă primele zile la grădiniță, alături de copil.

Când copiii plâng în momentul despărțirii, indiferent de motivul de fond, acest plâns trebuie acceptat.

Ar trebui lăsați să își exprime pe deplin durerea, furia și neliniștea. Oricât de dificil ar părea pentru adulți, este mai benefic pentru copil să plângă liber, decât să i se nege sentimentele, să-i fie minimalizate, ignorate sau să i se distragă atenția.

Pentru a evita o scenă de plâns, unii părinți așteaptă până când copilul se implică fericit într-o activitate și se furișează pe ușă, când acesta nu se uită. Nu recomand această abordare; în timp, ea va duce la neîncredere, instabilitate și la și mai multă dependență. Este mai bine ca cei mici să știe când le pleacă părinții și să facă față despărțirii, chiar dacă este dificil. Amintiți-vă că despărțirea în sine poate fi doar un declanșator al plânsului.

Următorul exemplu ilustrează încercările nefericite ale unei mame de a-și opri fiul din plâns în timpul unei despărțiri dificile și ascultarea securizantă oferită de o bonă. Întâmplarea este povestită de bona în cauză:

Este vorba despre un băiețel (trei ani) a cărui mamă era foarte îngrijorată și protectivă. El mă cunoștea, dar nu mai avusesem grijă de el până atunci și nu fusese niciodată la mine acasă. Când mama sa l-a adus la mine, copilul a început să plângă și nu voia ca ea să plece. Ea i-a tăiat-o din scurt: „Acum, gata, încetează! Fii băiat cuminte! Nu mai plânge! E de ajuns!" El a continuat să plângă, așa că ea s-a așezat lângă el și i-a promis că îi va aduce prăjituri și bomboane. Apoi i-a mai spus: „Știi că nu trebuie să plângi așa. Ești băiat mare, nu bebeluș." Firește că aceste cuvinte l-au făcut să plângă și mai tare. În final, mama a decis să plece și l-a asigurat: „Mă voi întoarce. Nu mai plânge!" Eu i-am spus: "Nu vă îngrijorați de acest lucru. Nu mă deranjează plânsul lui." Imediat după ce ea a

plecat, l-am luat în braţe, iar micuţul a plâns cu năduf. La început, nu a vrut să fie ţinut în braţe, aşa că i-am spus: „Eşti trist pentru că a plecat mămica ta. Eşti puţin speriat. Nu mă cunoşti prea bine. Mămica ta se va întoarce curând. Este în ordine dacă plângi. Poţi plânge cât vrei. Te vei simţi mai bine. Este în ordine. Ştiu că o vrei pe mămică ta şi eşti speriat." A plâns timp de aproape douăzeci minute. Nu a protestat mai mult de un minut, după care m-a lăsat să îl ţin în braţe. Părea uşurat că poate plânge. Apoi nu a mai avut nimic, a fost foarte fericit, s-a jucat cu jucăriile şi a început să vorbească cu mine. Nu-l mai auzisem vorbind înainte. De fiecare dată când ne văzuserăm, fusese foarte tăcut şi speriat. A fost foarte satisfăcător pentru mine să îl aud pălăvrăgind, povestidu-mi fericit tot felul de lucruri.

Unii copii opun o rezistenţă neobişnuit de puternică şi de persistentă la orice despărţire, chiar şi când sunt lăsaţi cu persoane cunoscute, din cauză că simt neliniştea părintelui. Dacă sunteţi părintele unui copil cu o anxietate de separare neobişnuit de puternică, vă poate fi de ajutor să vă exploraţi propriile sentimente în timpul separărilor. Poate că sunteţi îngrijorat pe bună dreptate în legătură cu siguranţa lui fizică sau starea emoţională în absenţa dumneavoastră. Dacă aveţi îngrijorări sau întrebări, este important să le discutaţi cu persoana care rămâne cu copilul. Dar dacă neliniştea dumneavoastră persistă, ar fi mai înţelept să găsiţi alt aranjament pentru copil.

Dacă ezitaţi să vă lăsaţi copilul în grija altcuiva, un posibil motiv ar putea fi amintirea despărţirilor din propria viaţă. Dacă în copilărie aţi trăit o separare traumatizantă de proprii părinţi, dacă aţi pierdut o sarcină sau v-a murit un copil, este cât se poate de normal să

simţiţi anxietate la despărţire. Totuşi, dacă suspectaţi că propria rezistenţă la despărţire are un efect negativ asupra copilului, ar fi util să vă analizaţi sentimentele sub îndrumarea unui terapeut competent.

Dacă copilul dumneavoastră refuză brusc să stea cu o bonă cunoscută sau cu o rudă, în ciuda încântării pe care a manifestat-o până atunci de a fi lăsat cu acea persoană, căutaţi cauzele posibile. Poate este speriat de noul câine din casă sau poate persoana a fost mai puţin atentă cu copilul. Poate că s-a ţipat la el sau a fost bătut. Nu treceţi cu vederea posibilitatea unui abuz fizic sau sexual. Trebuie să avem încredere în copii. Dacă se opun brusc şi cu tărie să fie lăsaţi cu o anumită persoană, *nu ar trebui lăsaţi*.

În concluzie, există trei linii directoare importante de reţinut când vorbim despre problematica derutantă a despărţirilor: a) bebeluşii şi copiii au o nevoie autentică şi legitimă de a fi îngrijiţi de persoane cunoscute, sensibile la nevoile lor. Nu ar trebui lăsaţi cu persoane străine, mai cu seamă dacă protestează. b) când sunt lăsaţi în grija unor persoane atente, care le sunt familiare, copiii pot plânge din câteva motive, cum ar fi supărare cauzată de despărţiri dureroase anterioare sau o acumulare de stres. c) indiferent de motivul real al plânsului, este necesar să li se ofere sprijin copiilor, cu căldură şi dragoste, să fie ascultaţi şi să li se accepte nevoia de a plânge.

6. GESTIONAREA VIOLENŢEI

Există foarte multă preocupare în legătură cu violenţa în lumea de azi. Ce anume determină violenţa? De ce unii copii lovesc sau muşcă? Şi cum ajunge să se

transforme un bebeluş dulce într-un membru înarmat al unei găşti, un ucigaş sau un terorist?

Există doi factori majori care predispun fiinţa umană la violenţă. Unul dintre ele este violenţa pe care a trăit-o agresorul însuşi. Un copil care este bătut la fund, plesnit, bruscat sau ameninţat cu bătaia va avea tendinţa de a deveni el însuşi violent. Abuzul sexual şi neglijarea emoţională sunt, de asemenea, suferinţe care pot duce la tendinţe violente. Acumularea unor suferinţe minore (stres) poate duce şi ea la comportament agresiv. Neliniştile, dezamăgirile şi frustrările copilăriei se pot aduna şi pot determina un copil să lovească şi să muşte.

Al doilea factor este mai puţin înţeles, şi rezidă în faptul că *persoanei devenită violentă nu i s-a permis să se elibereze de emoţiile rezultate din suferinţe*. Ea are sentimente neprocesate şi neexprimate în legătură cu ce a trăit. Şi astfel, manifestă o tendinţă de a fi violentă cu alţii. Dacă un copil este victima violenţei şi a altor experienţe supărătoare, el va deveni violent dacă emoţiile lui rămân blocate sau sunt reprimate. Când se întâmplă acest lucru, violenţa îndreptată către propria persoană sau către ceilalţi este un rezultat aproape inevitabil. Agresivitatea este o expresie distorsionată a furiei şi groazei unei persoane într-un mediu în care nu este în siguranţă pentru a-şi exprima şi elibera sentimentele puternice.

La aceşti doi factori se adaugă faptul că violenţa este tolerată şi chiar preamărită în majoritatea ţărilor industrializate şi este asociată, din punct de vedere cultural, unui comportament masculin adecvat. Copiii sunt expuşi unor sporturi bărbăteşti violente şi unor programe TV, filme şi jocuri electronice ce au drept protagonişti, în principal, bărbaţi violenţi. Băieţeilor li se oferă cadou soldaţi, puşti de jucărie şi alte jucării de

acest tip. Cărţile de poveşti şi manualele şcolare preamăresc de multe ori războiul, o activitate predominant masculină, şi îi descriu pe marii cuceritori drept eroi. Mulţi părinţi sunt încântaţi când fiii lor răspund cu violenţă bătăuşilor de la locul de joacă şi se îngrijorează pentru băieţii care refuză să lupte. Nu este de mirare că toate astea, combinate cu aşteptarea ca băieţii să fie duri şi să nu plângă, determină mai multe infracţiuni violente comise de bărbaţi decât de femei. Dacă ar fi să proiectăm o cultură ce are ca scop generarea de oameni violenţi, am crea-o exact ca cea în care cresc majoritatea băieţilor din zilele noastre.[1]

Pentru a preîntâmpina violenţa, trebuie în primul rând să avem grijă ca violenţa să nu mai ajungă la copii. Aceasta înseamnă o educaţie fără bătaie la fund şi loviturі. Trebuie, totodată, să-i protejăm pe cei mici de scenele violente de la televizor şi din jocurile video. De asemenea, trebuie să schimbăm mesajele despre violenţă pe care le transmitem băieţilor şi să aşteptăm acelaşi standard de nonviolenţă şi de la băieţi, şi de la fete.

Mai mult, atât fetelor, cât şi băieţilor *este crucial să li se permită să plângă şi să-şi exprime supărarea*. În caz contrar, ei vor acumula mânie, resentimente, frustrări şi frici care se pot, la un moment dat, transforma în violenţă faţă de ei înşişi şi faţă de ceilalţi. Plânsul poate fi foarte eficient în disiparea energiei agresive.[2] Majoritatea suferinţelor emoţionale din copilărie reprezintă o parte inevitabilă a procesului de creştere şi de învăţare. Copiii suferă şi acumulează stres chiar dacă sunt înconjuraţi de cei mai iubitori părinţi şi educatori. Este deci vital să se accepte mecanismele lor de vindecare naturală prin plâns şi crize de furie.

Şi atunci, privind din această perspectivă, cum poate să reacţioneze un adult când copilul se poartă violent? Este foarte probabil ca acel copil să fi trăit o du-

rere fizică sau emoțională și să nu-și fi putut exprima sentimentele. De aceea, copiii violenți trebuie încurajați să plângă. Dacă un copil este pe punctul de a lovi un altul cu un cub de lemn, îl puteți prinde de mână și îl puteți împiedica înainte de a lovi printr-un „Nu!" hotărât. Această metodă de a opri ferm violența poate servi drept pretext pentru o eliberare sănătoasă prin lacrimi a furiei agresorului.

Iată un exemplu povestit de sora mea, care avea adesea grijă de o fetiță de cinci ani (pe care o voi numi Janice):

> Într-o zi, când eram cu Janice, ea se tot smiorcăia. Laura (mama) era ocupată și nu putea să aibă răbdare și nici să acorde atenție fiicei sale. I-am propus lui Janice să stau eu cu ea, și am invitat-o în curtea din spatele casei. A fost încântată să mergem afară. Cât timp Laura punea rufe la spălat în casă, am stat afară cu Janice și i-am acordat atenție. Era încă smiorcăită și supărată. A luat un băț și încerca să mă lovească cu el. Eu îl prindeam de fiecare dată înainte să mă atingă, ca să nu mă rănească. La un moment dat, i-am zis „Nu te voi lăsa să mă lovești cu bățul." La un moment dat, am prins bățul de capătul dinspre mine și nu i-am mai dat drumul. Janice tot trăgea de el, încercând să mi-l smulgă. Între timp, repeta întruna: „Lasă-l, lasă-l!" În final, a izbucnit în lacrimi, suspinând și plângând în hohote, în timp ce țineam amândouă de băț. Acest lucru a continuat un timp, până la venirea Laurei care, auzind-o pe fiica ei plângând, mi-a strigat de pe terasă pe un ton iritat „De ce nu-i dai bățul?" Credea că eu o făceam pe Janice să plângă. Am dat drumul la băț. Janice s-a oprit din plâns, dar apoi *mi-a pus bățul din nou în mână*, a reînceput să tragă de capătul ei și a continuat plânsul. A fost un indiciu clar pentru mine că ea avea nevoie să plângă și că avea nevoie ca eu să țin de partea mea de băț pentru ca ea să poată trage de partea cealaltă.

În anumite momente, ținutul în brațe ferm, dar cu dragoste, poate fi singura cale de a opri un copil să acționeze violent. Dacă un frate mai mare împinge sau lovește bebelușul, poate fi nevoie să îl țineți cu fermitate, explicându-i că nu îl puteți lăsa să îl lovească pe cel mic. În cazul în care continuați să îl țineți, el se va zbare și va protesta, dar dacă veți însista cu dragoste în a-l imobiliza fizic, el va transforma în final mânia în lacrimi și va plânge în siguranță în brațele dumneavoastră. Îi puteți spune: „Știu că uneori îți urăști surioara și ai vrea să-i faci rău. Înțeleg cum te simți, dar am nevoie să fiți amândoi în siguranță acum, așa că te voi ține în brațe o perioadă. Îți voi asculta sentimentele de tristețe și de mânie. Este în ordine să plângi, dacă simți nevoia."

Cheia în cazul mâniei și violenței este să vă ajutați copilul să se simtă îndeajuns de în siguranță pentru a-și elibera sentimentele prin plâns, în loc să și le exprime prin comportamente agresive față de ceilalți. Orice ajută copilul să se simtă iubit și în siguranță îl va ajuta să-și transforme pornirile violente în lacrimi vindecătoare. În același timp, violența trebuie să fie întreruptă cu hotărâre pentru a preveni orice formă de rănire. Ținutul în brațe cu fermitate și în același timp cu dragoste le rezolvă pe ambele: oprește comportamentul violent și oferă apropierea și dragostea necesare copilului pentru a se simți în siguranță. Dacă ținutul în brațe este făcut conștient și cu afecțiune, poate fi extrem de eficient și de benefic.

Iată un exemplu ce ilustrează eficiența ținutului în brațe, povestit de mama unui baiat de trei ani:

Încep să-mi dau seama când are nevoie să plângă. De exemplu, în această dimineață, mi-am putut da seama că avea nevoie să plângă. Nu s-a trezit foarte fericit. Era morocănos și m-a lovit. A început să plângă în hohote când l-am înfășurat într-un prosop și el a vrut să iasă. Aceasta a pus capac. Eu l-am ținut și el a țipat și a plâns. Nu l-am ținut așa de strâns încât să nu poată să se miște. L-am lăsat să se lupte și să se agite, dar l-am ținut în prosop. I-am spus „Vreau doar să stai aici pentru câteva momente." și el a plâns și iar a plâns, și a țipat, și a dat din picioare, și s-a luptat. La un moment dat, l-am lăsat să iasă din prosop, dar apoi s-a întors și a aruncat cu ceva în mine. Așa că l-am înfășurat din nou și a continuat să plângă. După ce l-am ținut acolo vreo zece minute probabil, l-am lăsat să iasă și era un copil schimbat. Nu mai era morocănos, ci numai zâmbete. L-am întrebat dacă îl pot îmbrățișa; a întins mâinile spre mine și m-a îmbrățișat. Atunci am știut că a plâns destul.

Unii adulți refuză să folosească îmbrățișarea în acest mod deoarece consideră că este o cruzime să îi copilul împotriva voinței lui. Dar aceiași adulți nu ezită să trimită copilul în camera lui împotriva voinței lui (abordare cunoscută în Statele Unite drept „time-out"-izolare). Apoi, folosesc amenințări sau pedepse pentru a nu-i permite copilului să iasă din cameră. Trimiterea unui copil violent în camera lui poate da rezultate pe termen scurt. Totuși, această abordare va înrăutăți problema de fond, deoarece copilul se va simți abandonat, neînțeles și neiubit. De aceea eu recomand să țineți copilul în brațe cu dragoste, și niciodată să nu-l izolați sau să-i retrageți atenția.

Deși copiii violenți se opun apropierii la început, de fapt, își doresc să fie ținuți, după cum ilustrează următorul exemplu:

Aveam deseori grijă de un băiețel de doi ani pe care îl cunoșteam de când era bebeluș. La doi ani, a început să lovească alți copii când era frustrat. Într-o zi, după ce a lovit un tovarăș de joacă, l-am luat în brațe și l-a ținut ferm, dar cu dragoste. S-a luptat să se desprindă din îmbrățișarea mea și a început să plângă, zicându-mi că îi e dor de păturica lui (o păturică preferată pe care o lua peste tot cu el). Am continuat să îl țin, în timp ce îl ascultam și primeam sentimentele lui. El a încetat curând să se mai lupte și a plâns cu suspine în brațele mele timp de o oră, după care a adormit. În următoarele zile după incident, nu a mai fost deloc violent cu alți copii. Cu toate acestea, după o săptămână, s-a supărat pe un băiețel și a luat un cub să-l lovească în cap. Când a ridicat mâna am strigat „Nu!" M-a privit, a aruncat cubul, a venit la mine și mi-a zis: „Ține-mă în brațe!" L-am ținut în brațe și a început să protesteze și să se zbată să se elibereze. Am continuat să-l țin și în curând a început să plângă. Rezistența sa s-a diminuat treptat și a plâns în brațele mele cu încredere timp de o oră și jumătate. După care a fost relaxat, fericit și pașnic.

Acest exemplu m-a făcut să realizez că cei mici chiar vor să fie ținuți în brațe, chiar dacă se zbat uneori să scape din îmbrățișare. Au nevoie de asigurarea că există ceva mai puternic decât mânia lor. Această forță mai puternică este legătura părinte-copil. Când ținem în brațe un copil nervos este ca și cum i-am pune la dispoziție un cadru solid în care să își verse emoțiile. Cu toate acestea, *ținutul în brațe nu trebuie niciodată folo-*

sit drept pedeapsă, răzbunare sau cu scopul de a-l face pe copil să se supună sau să fie ascultător. Dacă este practicat cu compasiune şi dragoste, ţinutul în braţe nu va duce la resentimente din partea copilului.

Eu am folosit acest tip de ţinut în braţe cu ambii mei copii. Dacă menţineam fermitatea până când plânsul înceta de la sine, ei erau într-o stare minunată după incident. Deseori, chiar îşi doreau să ne mai strângem drăgăstos în braţe şi după, chiar dacă cu câteva minute înainte se luptaseră să scape din îmbrăţişarea mea. După o sesiune de plâns în timpul căreia fiul meu de şase ani a protestat vehement în legătură cu faptul că îl ţineam aproape de mine, el mi-a zis „Îmi place modul tău de a mă ţine în braţe, pentru că mă ajută să scap de ceva."

Când cadrele didactice şi persoanele care au în grijă copii îşi propun să folosească abordarea ţinutului în braţe cu micuţii violenţi, le recomand ca înainte să obţină permisiunea părinţilor, ca în cazul oricărei alte abordări disciplinare. Ţinutul în braţe este eficient dacă este făcut de o persoană care are o relaţie apropiată, bazată pe iubire, cu copilul. Este o alternativă foarte eficientă şi utilă la pedeapsă, atât acasă, cât şi la grădiniţă sau la creşă. Ţinutul în braţe creează o limită pentru comportamentul agresiv al copilului şi facilitează vindecarea.

Folosirea acestei abordări în cazul copiilor care lovesc, dau cu piciorul, zgârâie sau muşcă este descrisă într-o carte publicată de National Association for the Education of Young Children (Asociaţia Naţională pentru Educarea Copiilor Mici). Următorul pasaj descrie abordarea şi explică de ce aceasta este mai benefică decât lovirea copilul:

> Folosiţi-vă palmele, braţele şi corpul pentru a ţine copilul în braţele dumneavoastră sau într-o cameră mică, împreună cu dumneavoastră. Copilul va beneficia de controlul şi de înţelegerea pe care i le acordaţi, va duce la bun sfârşit izbucnirea şi se va linişti. Îşi va aduce aminte, când va mai avea de-a face data viitoare cu sentimente de mânie, că nu-i sunteţi duşman şi că dispuneţi de căi pentru a-l ajuta să-şi restabilească autocontrolul. Poate uneori este necesar să îl ţineţi pe copil de mâini, dacă încearcă să vă lovească; sau să îl ţineţi de bărbie, dacă încearcă să vă muşte; sau să îi paraţi loviturile cu picioarele cu propriile picioare. Dacă faceţi acest lucru pentru a controla acţiunile lui şi consideraţi că este greşit să îl loviţi, atunci şi copilul, şi dumneavoastră sunteţi în siguranţă. Amândoi veţi ieşi din criză capabili să colaboraţi şi manifestând respect unul faţă de altul.[3]

Unii adulţi încearcă să redirecţioneze comportamentul violent. De exemplu, unui copil care îşi loveşte sora mai mică i se poate da o păpuşă spre a o lovi sau i se poate oferi o pernă. Un copil care îşi muşcă prietenul poate fi încurajat să muşte o jucărie de cauciuc sau un măr. Această redirecţionare a violenţei spre alte ţinte poate ajuta pe termen scurt la protejarea victimelor. Totodată, copilul agresiv simte că sentimentele lui au fost acceptate şi înţelese. Cu toate aceastea, abordarea în discuţie nu rezolvă, de obicei, sentimentele de fond decât în cazul în care copilul plânge sau are o criză de furie. Deoarece violenţa este adesea o expresie denaturată a durerii şi a groazei, actele fizice de lovire sau muşcare nu reuşesc să ofere o eliberare autentică a sentimentelor dureroase implicate. Un frate gelos, care a lovit şi muşcat pe cineva la un moment dat, îşi va depăşi anxietatea legată de pierderea dragostei părinţilor numai dacă va putea să plângă intens în îmbrăţişarea lor.

Uneori, copiii își direcționează violența spre părinții lor. Există câteva posibile explicații pentru acest lucru. Poate fi un indiciu că părinții i-au făcut pe copii să sufere, poate chiar i-au pedepsit, au fost autoritari, nedrepți, nu au avut răbdare cu ei, nu și-au manifestat respectul sau le-au neglijat nevoile legitime. Oprirea comportamentului agresiv al copilului este cu siguranță justificată, dar este nevoie totodată și de o evaluare a comportamentului adultului, pentru că el poate fi o sursă a violenței copilului.

Niciun părinte nu este perfect. Din această cauză, *toți* copiii se mânie ocazional pe părinții lor sau pe cei care îi îngrijesc în mod direct. În ochii copiilor, mamele alternează între a fi zeițe (atunci când sunt relaxate și iubitoare) și monștri (atunci când își pierd răbdarea sau nu sunt atente). Mai mult, părinții trebuie să pună limitele necesare pentru sănătatea și siguranța copiilor, cum ar fi să le ia un cuțit ascuțit din mâna sau să-i așeze în scaunul de mașină înainte de a porni la drum. Atunci când copiii sunt furioși, este important să fie opriți dacă vor să lovească, dar trebuie să li se permită să protesteze deschis prin plâns, crize de furie și cuvinte precum „Te urăsc!" *Și ei trebuie să știe sigur că aceste sentimente nu vor determina o respingere ulterioară din partea adultului.*

Unii copii care încearcă să își lovească părinții pot fi doar victimele unei acumulări de stres (care să nu aibă legătură cu comportamentul părinților) și au nevoie de o limită fermă pentru a-și exprima sentimentele. Loviturile pot fi modalitatea prin care copilul cere ajutorul în a-și elibera emoțiile puternice, cum a fost în cazul exemplelor precedente. Abordarea prin ținere în brațe poate fi o modalitate eficientă de a impune o limită și a oferi copilului un pretext de a plânge și a avea o criză de furie, facilitându-se astfel o eliberare inofensivă a agresivității.

Pentru a face un rezumat al acestei secțiuni privitoare la modul în care facem față violenței, este important de reținut că micuții care se comportă violent suferă întotdeauna de pe urma unor emoții dureroase. Există modalități eficiente și non-punitive pentru a opri comportamentul violent și, în același timp, a ajuta copilul să se elibereze de sentimentele de fond. *Este important de știut un lucru: bebelușii și copiii au nevoie de mai multă dragoste și atenție fix atunci când se comportă ca și cum le-ar merita mai puțin.*

7. PLÂNSUL LA ORA DE CULCARE

Este foarte comun ca cei mici să aibă nevoie să plângă chiar înainte de a se relaxa și a se culca. Unii copii găsesc un pretext pentru plâns (fenomenul „fursecul rupt"). De exemplu, o fetiță poate plânge timp de douăzeci de minute pentru că una dintre jucăriile ei de baie s-a rupt sau pentru că nu îi place gustul pastei de dinți (de care nu s-a mai plâns înainte). Alt copil își poate șicana fratele sau sora până în punctul în care amândoi încep să plângă. Acest plâns de seară permite copiilor să se elibereze de tensiunile acumulate peste zi, înainte de a adormi. Copiii care au plâns suficient, adorm repede și dorm mai bine noaptea.

Unii copii devin hiperactivi seara și pot avea nevoie de o reducere a stimulării și a distragerii atenției pentru a se liniști. Este bine știut că locurile liniștite, întunecate, induc somn, în comparație cu locurile luminoase și gălăgioase. Dacă acest lucru nu ajută, este posibil să fie nevoie să țineți în brațe copilul, în mod

ferm, dar cu dragoste, pentru a-şi găsi liniştea prin lacrimi. Plânsul va fi urmat apoi de o relaxare profundă.

O altă problemă comună la ora de culcare este plânsul copilului în cazul în care este lăsat singur. El se opreşte însă din plâns dacă părintele se reîntoarce în cameră. În Partea a II-a, am explicat că bebeluşii au o nevoie reală de prezenţa fizică a unei alte persoane atunci când adorm, chiar şi peste noapte. Copiii de peste un an continuă să aibă această nevoie de apropiere şi multe probleme pot fi rezolvate prin împlinirea ei. Când un copil plânge că pleacă părintele, acesta este un protest legitim pentru a nu fi lăsat singur.

Recomand să staţi cu copiii la ora somnului până când ajung la o vârstă la care nu mai solicită aceasta. Ţinutul copilului în poală sau culcarea alături de el până adoarme sunt modalităţi eficiente şi pline de iubire prin care îl puteţi ajuta să adoarmă. Ele oferă siguranţă şi o oportunitate pentru copii să vorbească şi să plângă în legătură cu supărările zilei.

Pe măsură ce micuţii cresc, devine mai uşor să pleci de lângă ei înainte să adoarmă, cu condiţia să fi avut ocazia să comunice şi să se elibereze de sentimente atât cât au avut nevoie. Vârsta la care copiii pot adormi în lipsa unui adult variază foarte mult şi depinde de temperamentul copilului şi de mediul în care trăieşte. Copiii care împart camera cu fraţii lor tind să poată adormi fără un adult prezent. Copiii cu o imaginaţie bogată au frici mai intense şi pot avea nevoie de prezenţa unui părinte la ora somnului şi la vârste la care fraţii lor mai puţin creativi adorm fericiţi singuri.

Părinţii care dorm cu copiii lor se întreabă la ce vârstă îl pot muta pe junior în camera lui. Acest lucru se decide în fiecare familie în parte, în mod diferit, în funcţie de nevoile tuturor.

Perioadele de boală sau de stres pot determina nu numai o nevoie mai mare de a plânge, dar şi un regres în abilitatea copiilor de a dormi singuri. Este normal pentru persoanele de orice vârstă să caute apropierea celor dragi în perioadele stresante.[1] În cazuri de stres extrem, chiar şi adolescenţii au nevoie de apropiere noaptea. La vârsta de 13 ani, Anne Frank s-a mutat cu familia ei într-o ascunzătoare din Amsterdam pentru a scăpa de persecuţia nazistă. Ea a scris în jurnal că noaptea se furişa alături de tatăl ei în pat când i se făcea frică.[2]

8. VINDECAREA ÎN URMA EVENIMENTELOR TRAUMATIZANTE

Există cazuri când cauza stresului este un eveniment traumatizant specific cunoscut. Copiii trăiesc multe asemenea evenimente în viaţa de zi cu zi. Unele sunt traume uşoare. De exemplu, un căţeluş prietenos sare pe copil şi îl sperie. Alte traume sunt mai severe: un copil care trebuie spitalizat sau un incendiu în cartier. În astfel de cazuri, este benefic ca părinţii şi alte persoane care îngrijesc copilul că aibă abilităţile necesare pentru a-l ajuta pe copil să proceseze trauma.

Pentru a evita problemele care pot apărea ulterior este cel mai bine dacă adulţii le permit copiilor să plângă atât cât au nevoie, imediat după evenimentele traumatizante. În urma uraganului care a lovit coasta statului Carolina de Sud din Statele Unite în 1989, părinţii a 278 de copii care locuiau în zonă au fost intervievaţi după şase până la opt săptămâni. Părinţii au declarat că aceşti copii au avut multe simptome, inclusiv mai multe crize de plâns şi crize de furie decât înainte de uragan.[1] Acest plâns mai intens poate fi considerat o încercare a copiilor de a se vindeca.

Când copiii nu sunt susținuți să se vindece de traume în acest mod sau dacă trauma a fost foarte severă, ei pot avea simptome de tulburare de stres post-traumatic ce pot dura ani de zile. Aceste simptome pot include coşmaruri, treziri nocturne, frici specifice, anxietate, suprastimulare, regresie la stadii anterioare de creştere, dificultăți de concentrare şi învățare, şi gânduri recurente şi intruzive („flashback-uri").[2]

Părinții şi alte persoane care îi au în grijă pot ajuta foarte mult copiii care suferă în urma unor traume specifice (deşi, în cazul traumelor severe, recomand şi terapie cu un specialist). Copiii readuc în joaca lor evenimentul traumatizant în mod spontan. Acest lucru este un indiciu că ei încearcă să îl proceseze. Totuşi, alteori, cei mici evită orice le aduce aminte de trauma respectivă. În acest caz, adulții pot să îi ajute cu blândețe să îşi îndrepte atenția spre eveniment, fiind foarte atenți să nu îi copleşească. Unele persoane consideră, în mod greşit, că este mai bine să nu se discute evenimentul traumatizant cu copilul, în speranța că acesta îl va uita în curând. Totuşi, evitarea amintirii unor experiențe dureroase nu îi va ajuta pe copii să se vindece. Procesele vindecătoare descrise în această carte le permit copiilor să finalizeze ciclul stres-relaxare care a fost blocat din cauza eliberării emoționale insuficiente în momentul traumei. Cele trei principii de bază ale vindecătii emoționale sunt descrise mai jos.

VINDECAREA DE TRAUME EMOȚIONALE

1. Copiii au nevoie să se simtă în siguranță şi iubiți. Ei au nevoie să aibă o relație de încredere cu cineva şi să ştie că persoana respectivă nu îi va răni sau părăsi. Apropierea fizică şi atenția conştientă îi ajută pe copii să se simtă în siguranță.

2. Copiii au nevoie să îşi reamintească trauma şi să o trăiască din nou într-un anumit grad, în timp ce se simt în siguranță.

3. Copiii vor vorbi, vor râde, se vor implica în joc terapeutic, vor plânge, vor transpira şi chiar vor tremura atunci când există un echilibru adecvat între siguranța emoțională din prezent şi retrăirea durerii emoționale din trecut. Acestea sunt procese importante de vindecare, cu un grad mare de eficiență, când sunt acceptate de un ascultător atent.

Bebeluşii îşi rezolvă stresul şi traumele în primul rând prin plâns, în timp ce sunt ținuți în brațe de părinți. Aşa cum am menționat în primele două părți ale lucrării de față, adulții îi pot ajuta pe bebeluşi să se vindece în urma traumei naşterii oferindu-le stimuli fizici blânzi care să le reamintească micuților de procesul naşterii într-un mod plin de dragoste şi susținere.

Pe măsură ce copiii cresc, ei încep să folosească şi alte mecanisme de eliberare a stresului, în special verbalizarea şi jocul, însoțite de râs. Adulții pot încuraja copilul să spună povestea a ceea ce s-a întâmplat prin cuinte sau joc. Jocul terapeutic este facilitat de folosirea unor jucării adecvate şi de atenția adultului, după cum este descris în exemplele următoare.

Dacă un cățeluş a sărit pe un băiețel şi l-a speriat, primul lucru de făcut (odată ce v-ați ocupat de siguranța fizică a copilului) este să-i acceptați plânsul fără a încerca să-i distrageți atenția. Dacă i se permite să plângă cât are nevoie în acel moment, copilul îşi va rezolva trauma emoțională.

Totuşi, dacă băiatul este oprit din plâns înainte de a se fi vindecat de traumă, el poate să dezvolte o frică exagerată de câini. Îl puteţi ajuta să treacă peste această frică şi mai târziu, când vă jucaţi şi puneţi în scenă evenimentul cu ajutorul unui câine de pluş, în timp ce dumneavoastră vă prefaceţi că sunteţi speriat. Orice va genera râs va fi terapeutic, ajutându-l pe copil să depăşească frica de câini rezultată. Râsul este şi el o formă de eliberare de frică şi poate fi de mare ajutor atunci când plânsul nu s-a consumat.

Puteţi ajuta un copil să se elibereze de stresul rezultat în urma spitalizării dându-i o trusă de doctor şi lăsându-l să se joace cu ea. Probabil va râde dacă îl lăsaţi să fie el doctorul, în timp ce dumneavoastră jucaţi rolul unui pacient înspăimântat. Sau puteţi interpreta rolul unui medic incompetent care face greşeli prosteşti, pentru a-l ajuta pe copil să dea frâu liber tensiunilor şi fricilor prin râs. De asemenea, îl puteţi încuraja pe copil să-şi verse furia pe un medic de jucărie sau să-şi manifeste grija plină de dragoste pentru o păpuşă bolnavă. Prin joc, copiii pot gestiona şi controla experienţe înspăimântătoare şi derutante, astfel câştigând noi perspective.

În urma unor experienţe traumatizante, copiii pot apela la fenomenul „fursecul rupt" pentru a găsi pretexte să plângă zdravăn. (A se vedea Partea a III-a, Secţiunea 3.) Aceste pretexte pot fi legate de evenimentul traumatizant. De exemplu, un băiat căruia îi este frică de câini din cauza unui eveniment traumatizant poate folosi lătratul unui câine drept o ocazie pentru a izbucni în lacrimi. În acest fel, el va finaliza spontan plânsul de care are nevoie.

O fetiţă care a fost de curând spitalizată poate plânge neobişnuit de intens din cauza unor zgârieturi minore, timp de câteva săptămâni de la întoarcerea acasă. Dacă vă puteţi aminti că ea foloseşte juliturile minore drept pretexte pentru a-şi rezolva trauma spitalizării, vă va fi uşor să o sprijiniţi în timpul acestor izbucniri emoţionale. Copilul nu exagerează, ci se vindecă singur.

Uneori, pretextul la care apelează copilul pentru a plânge nu are legătură cu evenimentul traumatizant. Următorul exemplu al fiicei mele ilustrează acest lucru:

> Într-o zi, a izbucnit un mare incendiu în oraşul nostru. În urma lui, au fost distruse peste trei sute de case, dar nu şi a noastră. În ziua următoare, am fost cu maşina să vedem pagubele. În acea seară, fiica mea de opt ani a refuzat să-şi pună pijamaua, insistând că se ascunde un păianjen în ea. Am întors pijamaua pe dos pentru a-i arăta că nu este niciun păianjen, dar ea a plâns intens timp de o oră susţinând că este „prea speriată" să o poarte. Într-un final, şi-a pus pijamaua. Frica ei de păianjeni nu era nouă, însă nu fusese niciodată aşa de îngrozitoare ca acum. Presupun că îşi indusese ideea că este un păianjen în pijama pentru a se ajuta singură să se elibereze de groaza legată de incendiu.

Când copiii se simt îndeajuns de în siguranţă, ei se pot vindeca chiar şi de cele mai traumatizante experienţe.

PARTEA A IV-A

APLICAȚII PRACTICE

1. INTERPRETAREA COMPORTAMENTULUI COPIILOR

Bebelușii și copiii care au fost răniți sau suferă de o acumulare de stres vor încerca să se vindece în mod spontan prin mecanismele clasice de eliberare a stresului: plânsul și crizele de furie. Vor face totuși acest lucru doar dacă se simt iubiți și acceptați. Este necesar un sentiment de siguranță pentru ca mecanismele naturale de eliberare a stresului să funcționeze. Orfanii care trăiesc în instituții sau în tabere de refugiați unde nu este personal suficient, plâng, de obicei, foarte puțin. Este foarte obișnuit ca acești copii să aibă crize de plâns frecvente după ce sunt adoptați de familii iubitoare.

După cum s-a discutat deja în această carte, adulții bine intenționați descurajează deseori copiii în procesul natural de vindecare prin plâns, din cauză că nu sunt conștienți de efectele benefice ale neîntreruperii

procesului. Secțiunile precedente descriu cum această reprimare a plânsului poate începe la naștere și continua în anii următori. În consecință, mulți copii nu plâng atât cât au nevoie.

Există câteva comportamente care denotă faptul că plânsul nu a fost dus la bun sfârșit. Unele dintre cele mai evidente sunt tiparele de control. Acestea reprezintă diferite obiceiuri adoptate de copii pentru a-și reprima emoțiile. Unele tipare comune la bebeluși și la copii includ cererile frecvente de a suge pentru calmare (și nu din cauza foamei), suptul degetului, suptul suzetei și atașamentul față de un obiect, cum ar fi o păturică specială. Aceste comportamente devin inutile odată ce are loc o eliberare emoțională deplină.

Alte indicii posibile ale nevoii de a plânge includ comportamentele dezagreabile, cum ar fi loviturile sau mușcăturile, atașamentul fizic excesiv, smiorcăiala și comportamentele revoltătoare sau „de testare" (copilul face intenționat ceva ce îi este interzis). Mai mult, copiii care sunt hiperactivi, ușor de distras, sau prea impulsivi pot și ei să sufere de o acumulare de stres rezultată dintr-o insuficientă eliberare emoțională.

Adulții consideră deseori aceste comportamente drept componente ale personalității copilului: „Este o lipicioasă!" sau „Are tendințe agresive, ca și tatăl lui." Simptomele de hiperactivitate, agresivitate și incapacitate de concentrare sunt de obicei considerate simptome ale unei tulburări mentale în Statele Unite, fiind adesea diagnosticate drept ADHD (Deficit de Atenție și Hiperactivitate) (a se vedea Partea I). Când comportamente menționate sunt considerate posibile semne ale stresului și un indiciu al nevoii de a plânge, apar și noi modalități de a-i ajuta pe acești copii.

Copiii cărora li s-a permis să plângă liber de la naștere (fiind înconjurați de o atenție iubitoare) sunt mai

predispuși la o sănătate emoțională mai bună în comparație cu cei al căror plâns a fost reprimat în mod repetat. Copiii sănătoși emoțional nu au nevoie de niciun fel de tipar de control. Le place să se alinte, dar folosesc suptul (sau biberonul cu lapte) numai pentru a se hrăni, și nu ca un mijloc de oprire a plânsului. Nu-și sug degetul și nici suzeta, iar fericirea lor nu depinde de o pătură specială sau de un animal de pluș. Acești copii sunt în general fericiți și vioi, iubitori și cooperanți. Au o capacitate de concentrare mai mare decât este considerat normal pentru vârsta lor, sunt curioși, dornici să exploreze și să învețe. Sunt plini de resurse și de inițiativă și nu rănesc pe nimeni și nimic în mod intenționat. Ei se simt bine în pielea lor, sunt lipsiți de tensiune și au o coordonare bună a mișcărilor. În general dorm bine și nu au nevoie de mult somn.

Totuși, nu este neapărat ușor de convietuit cu micuți sănătoși emoțional, deoarece ei nu sunt pasivi și docili. Dimpotrivă, știu de ce au nevoie și pot fi foarte perseverenți în a-și împlini nevoia. Mai mult, majoritatea copiilor sunt într-o anumită măsură egocentrici până la vârsta de șapte-opt ani, deoarece nu înțeleg ușor punctul de vedere al altei persoane. Copiii sănătoși sunt extrem de sensibili și au sentimente intense, atât pozitive, cât și negative. Ei plâng și au crize atât cât au nevoie după ce s-au rănit, s-au speriat, au fost frustrați de ceva, sau în urma unei zile stresante. Iar după plâns, devin din nou fericiți și vioi.

Dacă un copil nu se potrivește acestei descrieri a sănătății emoționale, este posibil să reacționeze unui stres actual sau unei acumulări de stres neprocesat din trecut. Recomand să vă puneți următoarele întrebări:

1) Cum poate fi făcută viața acestui copil mai puțin stresantă?

2) Cum poate fi creat un mediu de siguranță emoțională, astfel încât copilul să se elibereze de emoțiile acumulate?

Întrebarea a doua stă la baza succesului acestei abordări și voi răspunde la ea în următoarea secțiune.

2. CREAREA SIGURANȚEI EMOȚIONALE

Când copiii au comportamente care denotă o nevoie de a se elibera de sentimentele dureroase, părinții și celelalte persoane care se îngrijesc de ei se pot întreba cum să-i ajute să se simtă îndeajuns de în siguranță pentru a-și exprima sentimentele. În continuare, vă pun la dispoziție o listă de recomandări care îi pot ajuta pe copii să se deschidă emoțional și să plângă atât cât au nevoie. Recomand aceleași sfaturi și pentru copiii care suferă de traume severe (dar în niciun caz ca înlocuitori ai terapiei specializate).

RECOMANDĂRI PENTRU CREAREA SIGURANȚEI EMOȚIONALE

- Oferiți-le copiilor apropiere fizică din plin.
- Oferiți-le copiilor atenție conștientă din plin.
- Ascultați-i pe copii cu respect atunci când vorbesc.
- Rămâneți aproape și atenți atunci când copiii plâng sau au crize de furie.
- Folosiți o abordare educațională non-autoritară.
- Dați-le copiilor informații corecte despre plâns.

- Împărtășiți-le sincer copiilor propriile sentimente și nevoi.
- Procesați-vă în mod responsabil propriile emoții puternice.

Oferiți-le copiilor apropiere fizică din plin

Țineți-i adesea în brațe, lăsați-i să stea la dumneavoastră în poală și alintați-vă împreună. Faceți aceste lucruri și atunci când ei nu sunt supărați. În cazul bebelușilor, oferiți-le cât mai mult contact fizic: purtați-i în sling în timpul zilei, iar noaptea permiteți-le să doarmă în contact fizic apropiat cu dumneavoastră.

Oferiți-le copiilor atenție conștientă din plin

Există un anume tip de atenție deplină care este utilă în crearea siguranței emoționale. În cazul copiilor sub doi ani, cel mai bine este să fiți la dispoziția copilului cu o astfel de atenție oricând acesta o cere. După doi ani, adultul poate decide un anumit interval de timp și în funcție de nevoile proprii. Un exemplu ar fi în fiecare zi, după masa de seară, timp de 30 până la 60 minute. Recomandările pentru acest timp special sunt următoarele:

a) Concentrați-vă asupra unui singur copil. Fiți sută la sută disponibil, la nivelul copilului, și nu-i acordați atenție decât lui.

b) Permiteți-i copilului să inițieze toate activitățile și să decidă cum își petrece timpul cu dumneavoastră. Faceți orice dorește copilul (în limite rezonabile). Chiar și bebelușii pot iniția activități, dacă li se permite acest lucru.

c) Evitați să conduceți jocul cu propriile idei sau să îl transformați într-o lecție.

Acest tip de atenție specială, nedirijată, le dă copiilor un sentiment de siguranță care le permite să aducă la suprafață sentimente dureroase într-un context ludic și să le proceseze. Un copil poate iniția un joc de-a v-ați ascunselea pentru a procesa anxietatea de separare. Un altul poate dori să se joace de-a doctorul pentru a depăși frica de răniri, boală sau moarte.

Copiii știu de ce au nevoie pentru a se vindeca și vor face acest lucru în mod spontan, cu ajutorul atenției conștiente oferite de un adult. Aceste momente care nu sunt conduse de adult ajută la crearea siguranței emoționale necesare scoaterii la suprafață a sentimentelor adânci.

Ascultați-i pe copii cu respect atunci când vorbesc

Când copiii vă împărtășesc ceva, ascultați și răspundeți politicos, ca și cum ați avea de-a face cu un alt adult. Nu-i întrerupeți și evitați să vorbiți despre ei cu alte persoane atunci când ei sunt de față.

Când copiii vorbesc despre sentimentele lor, primiți și acceptați sentimentele, indiferent care sunt acestea. Oglindiți apoi aceste sentimente, pentru a-i da de înțeles că îl ascultați și înțelegeți („ascultare activă"). Nu-i spuneți niciodată copilului că ar trebui să simtă altceva și rezistați tentației de a-i minimaliza sentimentele. Aveți grijă mai cu seamă să nu minimalizați fricile și tristețea băieților, și furia și indignarea fetelor. Evitați să dați sfaturi sau să schimbați subiectul.

Rămâneți aproape și atenți atunci când copiii plâng sau au crize de furie

Când copiii plâng, asigurați-vă că ei se simt iubiți și acceptați. Recunoașteți sentimentele lor dureroase. *Nu le retrageți niciodată atenția, nu încercați să le distrageți atenția de la plâns și nici să-i descurajați să mai plângă, chiar dacă par să „exagereze".*

Folosiți o abordare educațională non-autoritară (fără pedepse sau recompense)

Nimeni nu se poate simți sigur emoțional într-o relație care se bazează pe inegalitatea de forțe și în care comportamentul este controlat prin pedepse și recompense. Aceasta *nu* înseamnă însă ca adulții să devină prea indulgenți și permisivi. Rolul adulților nu este să disciplineze copiii prin putere și control, ci să le împlinească nevoile de bază și să le ofere sprijin emoțional, protecție, informație și ghidare. (A se vedea și celelalte cărți ale mele *Bebelușul meu înțelege tot* și *Copiii noști frumoși și sănătoși*. Totodată, recomand cartea lui Thomas Gordon *Trainingul părinților eficace*, și un film al său care include un curs de instruire pentru părinți).[1]

Dați-le copiilor informații corecte despre plâns

Faceți comentarii pline de compasiune la adresa altor copii care plâng sau care au crize de furie. Explicați că un copil care plânge este supărat (trist, mânios, speriat etc.) și că plânsul sau crizele de furie îl vor ajuta să se simtă mai bine. Este, de asemenea, important să lămuriți anumite informații eronate din poveștile pentru copii, din poezii, cântece, de la televizor sau din filme.

Împărtășiți-le sincer copiilor propriile sentimente și nevoi

Adulții pot spori siguranța emoțională dacă dau dovadă de sinceritate și deschidere în privința propriilor sentimente, și nu fiind nesinceri și autosacrificându-se. O abordare utilă ar fi să se înceapă folosirea mesajelor de tip „eu" în locul celor de tip „tu".[2] Un mesaj de tip „eu" descrie sentimentele fără critică, judecată

sau blamarea comportamentului altei persoane, pe când un mesaj de tip «tu» critică cealaltă persoană („Eşti dezordonat!", "Eşti rău!", „Eşti egoist!" etc.)

De exemplu, puteţi spune „Mă simt îngrijorată când îţi laşi jucăriile pe podea în sufragerie, mi-e teamă că mă voi împiedica de ele." Pot fi şi mesaje puternice de tipul *„Urăsc* frimiturile în pat!" Dacă vorbiţi cu copiii în mesaje de tip «eu», îi veţi ajuta să înţeleagă punctul de vedere al altcuiva, iar rezolvarea conflictelor este mai facilă, deoarece ei au informaţia necesară despre cum afectează comportamentul lor alte persoane. Totodată, această exprimare reprezintă un model de deschidere în legătură cu propriile sentimente. Am învăţat că atunci când îmi amintesc să folosesc mesaje de tip «eu» cu copiii mei, ei răspund cu propriile mesaje de tip «eu» foarte puternice.

Procesaţi-vă în mod responsabil propriile emoţii puternice

Proximitatea unui copil care plânge şi are crize de furie poate scoate la iveală sentimente puternice în adulţi. Copiii au o capacitate extraordinară de a simţi cine este disponibil emoţional pentru ei, şi cine nu. Ei îşi păstrează cele mai adânci sentimente pentru acele persoane cu care se simt cel mai în siguranţă. Dacă vă simţiţi furios, nerăbdător, stânjenit, neliniştit sau neputincios când plânge copilul lângă dumneavoastră, cel mai probabil el nu se va simţi în deplină siguranţă. Următoarea secţiune vorbeşte despre modalităţile prin care puteţi face faţă sentimentelor puternice declanşate de un copil care plânge.

3. CUM FACEŢI FAŢĂ PROPRIILOR SENTIMENTE

Recomandările din cartea de faţă nu sunt uşor de aplicat din cauza sentimentelor puternice care se declanşează în adulţi atunci când copiii plâng sau au crize de furie. Aceste sentimente sunt deseori intense şi neplăcute, acoperind o gamă variată, de la enervarea uşoară şi până la porniri violente. Unii adulţi sunt foarte îngrijoraţi, simt compasiune şi chiar durere reală când un copil plânge. Alţii se simt neputincioşi şi incompetenţi.

Aceste emoţii puternice îşi au deseori originea în copilărie. Cei mai mulţi dintre noi am fost descurajaţi să plângem când eram mici. Ceea ce înseamnă că cei mai mulţi dintre noi avem o restanţă în ceea ce priveşte propriul stres şi traumele neprocesate.

Când auziţi un copil plângând, vi se poate declanşa o amintire inconştientă a propriei suferinţe din copilărie (durere, furie, frici, gelozie, frustrări etc.). Totodată, se poate declanşa o amintire inconştientă a modului în care au reacţionat părinţii dumneavoastră când aţi încercat să plângeţi. Aceste amintiri provoacă un sentiment de disconfort atunci când auziţi un copil plângând, poate chiar furie, şi o atitudine de ignorare a plânsului sau o reacţie similară cu cea cu care aţi fost obişnuit în propria copilărie. Este de înţeles, deoarece e firesc să imităm modelele pe care le-am avut, fie ele pozitive, fie negative. Avem o tendinţă puternică să facem ceea ce ne-a fost făcut nouă.

Este posibil să vă comportaţi cu copiii dumneavoastră diferit de cum s-au comportat părinţii dumneavoastră, însă nu este uşor, deoarece este nevoie de un efort conştient şi de angajament. Dacă vă este dificil să acceptaţi plânsul sau crizele de furie ale copiilor şi aţi

dori să schimbați modul în care reacționați la ele, iată câteva sugestii.

Vorbiți despre sentimentele și copilăria dumneavoastră

Când părinții și-au reprimat experiențele dureroase în copilărie, ei au tendința de a repeta același comportament în relația cu fiii și fiicele lor. De aceea, un prim pas este acela de a deveni conștient de ceea ce s-a întâmplat în propria copilărie.

Eu vă recomand să găsiți o altă persoană cu care să vorbiți, care poate să vă asculte și să vă ofere empatie pentru ceea ce simțiți. Unele persoane găsesc că le este util să scrie într-un jurnal. Începeți prin a vă aminti situații specifice legate de plâns sau de crizele de furie din copilărie. Descrieți motivul pentru care plângeați, ce au făcut părinții dumneavoastră și ce ați simțit. Este foarte util și terapeutic să conștientizați ce anume aveați nevoie în acea situație. Cum ați fi dorit să reacționeze părinții dumneavoastră? În general, v-ați simțit acceptat și înțeles de părinți? Erau capabili să vă tolereze anumite emoții puternice, dar altele nu?

De asemenea, este important să vă exprimați sentimentele atunci când copilul dumneavoastră plânge. Este firesc ca ocazional să simțiți furie și revoltă față de propriul copil. Aceste sentimente sunt destul de firești. Dacă părinții v-au lovit sau v-au bătut la fund pentru că plângeați, veți avea o tendință puternică de a vă opri propriul copil din plâns în același mod. Faceți tot posibilul să rezistați acestei tentații. Dar să nu vă fie rușine să discutați despre aceasta și să împărtășiți cu altcineva modul în care vă imaginați că v-ați putea plesni copilul. Dacă vă puteți elibera sentimentele departe de copil, într-un cadru care să vă spijine și să vă fie terapeutic, atunci este mai puțin probabil să le dați curs într-o situație reală.

Pe măsură ce vă explorați sentimentele în prezența unui ascultător care vă susține, puteți deveni conștient de traumele din propria copilărie care nu sunt legate direct de plâns. Sunt părinți cărora le este teamă să nu-și abuzeze copiii, deoarece ei înșiși au fost abuzați, motiv pentru care preferă să-și ignore micuții când aceștia plâng. Alții se tem să „nu cedeze", deoarece ei înșiși au avut foarte puțin control asupra propriei vieți în copilărie. Poate că bebelușul dumneavostră vă aduce amintе de un frate mai mic care plângea mult și îi distrăgea atenția mamei de la dumneavoastră. Este important să exprimați orice sentimente declanșate de plânsul copilului. Puteți să faceți cu rândul cu partenerul de discuție și fiecare să aibă ocazia de a răspunde la întrebările propuse în continuare.

Încercați să vă recâștigați abilitatea de a plânge

Terapeuții au descoperit că numai o discuție despre propria copilărie nu este suficientă pentru a determina schimbări pozitive în abilitățile de părinte ale unei persoane. Este necesar să vă reamintiți și să experimentați din nou emoțiile reprimate, cum ar fi furia și durerea. Mame abuzive și neglijente au putut să reacționeze cu mai multă iubire față de proprii bebeluși numai după ce s-au eliberat ele de durerea și suferința acumulate în urma abuzului și neglijării din copilărie.[1] Deci nu vă fie teamă să deplângeți nevoile neîmplinite ale copilului care ați fost.

EXERCIŢII DE CONŞTIENTIZARE ÎN LEGĂTURĂ CU PLÂNSUL

Următoarele întrebări sunt foarte utile, dacă se răspunde la ele cu voce tare, în prezenţa unui ascultător empatic care nu judecă şi nu dă sfaturi.

1. Ce făceau părinţii dumneavoastră când plângeaţi sau aveaţi o criză de furie în copilărie? Încercaţi să vă amintiţi situaţii concrete. Aţi fost pedepsit, certat, tachinat, ignorat, liniştit sau vi s-a distras atenţia? Dacă da, în ce mod? Cum v-aţi simţit în legătură cu acest lucru? Cum v-aţi fi dorit să reacţioneze?
2. Cum vă simţiţi atunci când copilul dumneavoastră plânge şi are crize de furie, şi nu vă este clar motivul? Încercaţi să vă amintiţi o situaţie concretă.
3. Copilul dumneavoastră vă aminteşte de altcineva când plânge sau are crize de furie? De cine? (Un frate mai mic, un părinte care are nevoie de afecţiune, de dumneavoastră în copilărie, etc.) În ce mod afectează această asemănare reacţia pe care o aveţi faţă de copil?
4. Cum vă simţiţi când copilul plânge în prezenţa altor persoane? A făcut cineva vreodată comentarii legate de plânsul copilului sau de faptul că nu plânge? („Ce copil cuminte!", „E un mare plângăcios!", „Este un copil aşa de plăcut!") Cum v-aţi simţit?
5. Aţi văzut un adult plângând când eraţi copil? În ce circumstanţe? Cum v-aţi simţit?

6. Aţi plâns vreodată intens pentru ca după aceasta să vă simţiţi mai bine? Amintiţi-vă o situaţie concretă. Aţi beneficiat de o persoană care să vă asculte într-un mod care să vă sprijine în timp ce plângeaţi? Cum v-aţi simţit?

Găsiţi o persoană sau un terapeut cu care să puteţi plânge. Înscrieţi-vă într-un grup de sprijin în care plânsul este acceptat. Sau plângeţi singur, dacă vă ajută. O participantă la unul dintre atelierele mele a mărturisit că vizionează un film trist de câte ori are nevoie să plângă, şi plânge intens şi eliberator, în timp ce îl urmăreşte.

Părinţii se întreabă deseori dacă este dăunător să plângă în faţa copiilor. În general, eu recomand să vă păstraţi eliberarea emoţiilor puternice pentru momente când nu sunteţi cu copiii. Unii copii se necăjesc foarte tare când părinţii lor plâng.

Totuşi, cred, de asemenea, şi că plânsul în faţa copiilor poate fi benefic în oferirea unui model de eliberare a sentimentelor, cu condiţia să îi asiguraţi pe copii de următoarele trei lucuri: a) că nu sunteţi „la pământ" şi sunteţi capabil să le acordaţi atenţie şi să aveţi grijă de ei; b) că nu ei sunt cauza sentimentelor dumneavoastră dureroase; c) că nu vă aşteptaţi ca ei să vă dea sfaturi sau să aibă grijă de dumneavoastră. Copiii nu trebuie făcuţi niciodată răspunzători de sentimentele adulţilor şi nici nu trebuie să joace rolul de terapeuţi ai părinţilor lor. Unii părinţi plâng în compania copiilor lor. Acest lucru este benefic, cu condiţia să se ţină cont de recomandările de mai sus.

Aveţi grijă mai ales la modul în care vă exprimaţi furia. Mulţi adulţi nu ştiu cum să-şi exprime în mod adecvat furia. *Ţipetele şi urletele nu trebuie îndreptate nici-*

odată împotriva copilului. Dacă simțiți că aveți nevoie să țipați, este bine să faceți acest lucru departe de copii și să limitați zgomotul cu ajutorul unei perne.

Cereți ajutor, sprijin, și împliniți-vă nevoile

Cu cât sunteți mai copleșit sau mai extenuat și aveți mai puțin timp pentru dumneavoastră, cu atât mai greu de tolerat va fi plânsul copiilor. Găsiți modalități să vă împliniți propriile nevoi. Unele mame consideră că trebuie să-și sacrifice propriile nevoi pe altarul familiei. Pe termen lung însă, această abordare nu va avantaja familia și va duce la sentimente inevitabile de frustrare și dispreț. Este legitim să cereți ajutorul de care aveți nevoie.

Dacă vă dați seama că îi faceți rău copilului, aveți nevoie imediată de ajutor. Nu ezitați să sunați la o linie verde care se ocupă de abuzurile asupra copiilor sau să vă alăturați unui grup de sprijin. Nu este nimic rușinos în acest lucru. Poate fi util să întâlniți alți părinți care încearcă să facă față copilăriilor lor violente și stresului asociat statutului de părinte.

Pentru a concluziona, copiii nu au nevoie de părinți perfecți, dar au nevoie de părinți care sunt pe un drum de auto-descoperire și vindecare, și care își pot recunoaște și repara propriile greșeli. Faptul că avem copii ne oferă o ocazie unică și minunată de a ne înțelege pe noi înșine mai bine și de a ne vindeca de durerea din copilărie.

4. PĂRINȚII ÎȘI ÎMPĂRTĂȘESC EXPERIENȚELE

Am primit sute de scrisori de la părinți care au citit una sau ambele mele cărți anterioare (*Bebeșului meu înțelege tot* și *Copiii noștri frumoși și sănătoși*). Această secțiune conține pasaje din câteva scrisori, ilustrând aplicațiile practice ale abordării propuse de mine aici. Mulți dintre părinți au scris despre emoțiile (atât pozitive, cât și negative) pe care le-au trăit când au început să accepte sentimentele copiilor lor. (Toate numele au fost schimbate pentru a proteja identitatea cititorilor mei.)

Părinții învață să se relaxeze când bebelușul plânge

Am citit pentru prima dată *Bebeșului meu înțelege tot* acum câțiva ani (înainte să am copii) și am avut sentimente amestecate. Acum sunt mamă și înțeleg mai bine despre ce este vorba în carte.

Într-o seară, când fiica noastră Joanna avea trei săptămâni, soțul meu era deranjat de tensiunea pe care o generam încercând să o întrerup din plâns prin legănat, plimbat, etc. Mi-am adus aminte teoria dumneavoastră și, deși eram încă sceptică, am decis să o încercăm. Nu mai știu cât a durat acel prim plâns al ei la noi în brațe, în jur de o jumătate de oră. Îmi amintesc însă că a devenit brusc, din roșie și foarte gălăgioasă, palidă și foarte relaxată. A dormit mai mult în acea noapte în comparație cu oricare altă noapte de până atunci (cinci sau șase ore legate, cred) și a fost foarte fericită a doua zi.

Cu puțin ajutor din partea altor persoane și recitind cartea dumneavoastră din nou acum o lună sau două, am devenit extrem de confortabili în ceea ce privește plânsul ei. Au fost dăți când nu mai avea nevoie să plângă foarte mult, plângea poate o dată pe săptămână. Alte dăți, mai des. Se comportă foarte bine în public și „se dezlănțuie" numai acasă.

Dacă oamenii fac comentarii la adresa ei, pe lângă faptul că zic că este frumoasă și mare, se minunează și de cât de receptivă și conștientă este pentru vârsta ei

(chiar ieri a împlinit patru luni). Ceea ce îmi amintește desigur de teoria dumneavoastră.

Nici John, nici eu nu suntem deranjați în mod special de plânsul ei. Ba chiar sunt un pic îngrijorată de cât de neîngrijorată sunt! Cea mai dificilă parte pentru mine este încercarea de a împăca această teorie cu alăptarea la cerere. A fost o vreme când ea sugea *mult*, luând în greutate foarte rapid, iar eu mă tot răzgândeam, întrebându-mă dacă nu cumva o alăptez prea mult. Spre ușurarea mea, ea a redus ritmul de supt. Încă mai verific dacă vrea să fie alăptată înainte de a decide că are nevoie să plângă, deși acum îmi este mult mai ușor să văd diferența.

Un copil liniștit începe să-și exprime furia

Am citit cartea dumneavoastră (*Bebeșului meu înțelege tot*) când fiul meu avea două luni. El nu prea plângea, dar era agitat și nu dormea deloc bine. Totodată, sugea foarte frecvent, mai ales după evenimente stresante, cum erau vizitele în afara orașului, vacanțele, etc. Câteodată, aveam sentimentul că a supt non-stop timp de două zile. Îl alăptam mai mult pentru „alinare" decât pentru hrană. Însă nu îl alinam deloc. Presupuneam că este un băiat calm, liniștit. Doar sugea tot timpul. Toată lumea îmi spune că este așa de „cuminte".

De aceea, m-am îngrijorat când v-am citit cartea. Într-o oarecare măsură, m-am întrebat dacă nu cumva era prea cuminte. Am simțit că aveți dreptate. Avea nevoie să plângă. Aveam nevoie să îi arăt că era în ordine ca el să plângă. La început, a fost nebunie curată. Nu sunt foarte sigură pe această abordare pentru că nu cunosc nicio mamă care să procedeze așa. Toate prietenele mele fie își „liniștesc" bebelușii prin alăptare, fie îi amuză pentru a-i face să înceteze plânsul. Și multe femei pe care le cunosc își lasă copiii în cealaltă cameră,

să plângă singuri până la epuizare. Eu nu concep așa ceva. Așa că plângeam cot la cot cu el. Simțeam că orice aș face va fi groaznic. Am fost ușor panicată o perioadă.

L-am lăsat să plângă în brațele mele în ultimele trei săptămâni și doarme mult mai bine. Suge așa de rar, încât mă îngrijorez uneori. Dar pare foarte în formă. La început, își folosea degetul mare ca substitut al sânului pentru a se abține să plângă, dar acum renunță și la acest obicei. De asemenea, sunt bucuroasă că își exprimă plenar sentimentele. Am crescut simțindu-mă un copil „rău" fiindcă aveam crize de furie și urlam. Am învățat de la o vârstă fragedă că furia este în antiteză cu iubirea. Acum șterg ce am învățat și învăț altceva. Vreau să aud dacă fiul meu este furios pe mine (sau trist sau orice altceva). Și el este om. Sunt îndeajuns de puternică să fac față acestor sentimente și să continui să-l iubesc.

Un alt lucru este faptul că auzindu-l pe fiul meu plângând, am scos la iveală multă durere a mea din propria-mi copilărie. E o purificare binevenită. Mă simt puțin privată de anumite lucruri când compar copilăria lui cu a mea. Atunci când îi permit lui să plângă și îi ofer în continuare iubirea mea, plâng și eu, pentru că îmi amintesc ce tristă eram când nu aveam parte de iubire necondiționată din partea mamei mele. Nu îmi împlinea nevoile așa cum i le împlinesc eu lui Alan. Ea nu ținea cont de sentimentele mele. Îmi place să-mi privesc copilul ca pe o mică persoană ce are tot felul de emoții minunate și să găsesc frumusețea în a împărtăși cu el atât durerea, cât și bucuria.

Părinții credeau că au un copil ideal

Am citit cartea dumneavoastră acum aproximativ o lună, când bebelușul nostru, Joshua, avea cam opt

săptămâni. Ideile dumneavoastră ne-au încântat, fiindcă erau în armonie cu metodele de dezvoltare personală cu care suntem familiarizați. Fiind deja convinși de descoperirea lui Freud că, pentru a se produce vindecarea, o persoană trebuie să aibă amintiri însoțite de emoții și văzând acest lucru în practică de multe ori în cadrul unor experiențe de renaștere (folosind metoda lui Stanislav Grof), am decis să testăm ideile dumneavoastră.

Credeam că Joshua era un copil „ideal": cuminte, aparent mulțumit și fericit să se distreze singur pe un covor din piele de miel o perioadă de timp, în fiecare zi. Deși a avut o greutate mică la naștere, după o cezariană la 39 de săptămâni (deoarece mi-a crescut subit tensiunea și placenta nu mai funcționa corespunzător), a luat în greutate din prima zi și la opt săptămâni ajunsese la percentila 50. La acea vreme, am estimat că plânsese un total de numai 10 ore.

Am pus calmul lui pe seama abordării noastre relaxate ca părinți. Totuși, Joshua voia să mănânce cam la o oră în fiecare după-amiază și seară. Așa se face că, după ce v-am citit cartea, în loc să îi mai ofer sânul, l-am ținut în brațe și i-am oferit toată atenția mea, plină de iubire; dar nu mâncare. După aproximativ zece secunde, a izbucnit într-un plâns puternic și a continuat să plângă intens aproape 20 de minute, cu ochii fixați cu încredere, la mine, oricând îi avea deschiși. După acest episod, a adormit și s-a trezit foarte vioi și mulțumit, și s-a jucat singur pe covor timp de o oră, emanând calm în jurul lui. De atunci, a plâns în fiecare zi timp de cinci până la nouăzeci de minute. După plâns, este întotdeauna calm, vioi și foarte zâmbitor.

Una dintre caracteristicile interesante ale plânsului lui este asemănarea cu ceea ce am observat noi la oamenii care trăiesc tristețe sau furie în sesiunile de renaștere. Ni se pare că după câteva minute de la începerea plânsului, se face trecerea de la un nivel superficial (care poate fi o problema specifică) la un nivel mai profund, care pare să atingă o durere existențială. Calmul care urmează după acest plâns din tot sufletul se aseamănă cu minunatele experiențe spirituale transpersonale de care ne-am bucurat în sesiunile de renaștere și meditație.

Credem că există multe legături între munca dumneavoastră și anumite părți ale mișcării transpersonale. Credem că ideile din *Bebeșului meu înțelege tot* oferă copiilor posibilitatea de a ajunge la maturitate fără rănile psihologice cu care majoritatea dintre noi trebuie să ne confruntăm înainte de a ne bucura de roadele procesului de individuație și dezvoltare spirituală. Vă mulțumim, de asemenea, pentru sentimentul de eliberare pe care îl trăim acum, știind că suferințele neintenționate pe care i le pricinuim lui Joshua pot fi eliberate fără să-l afecteze permanent.

Un tată realizează că era aproape abuziv

Îmi doresc să fi citit *Bebeșului meu înțelege tot* înainte ca fiica mea să se fi născut. Nu realizasem că eu îi distrăgeam în mod constant atenția de la plâns legănând-o și gângurind atunci când izbucnea în lacrimi. Am plâns zdravăn citind anumite părți din carte. Atât fiica mea, cât și eu am trăit momente de disperare atunci când nu puteam cu niciun chip să o opresc din plâns. M-am simțit inutil tocmai în momente când simțeam că trebuie să dovedesc că sunt un bun părinte (mai ales mamei fiicei mele). Îmi doresc ca cineva să-mi fi zis că de fapt este foarte important ca ea să plângă intens. De două ori am scuturat-o așa de tare, din cauza furiei și frustrării cauzate de plânsul ei, încât (am aflat mai târziu) puteam chiar să o omor.

O mamă ar fi putut fi abuzivă

În sfârşit, vă scriu. Am vrut să fac acest lucru încă de când am descoperit *Bebeşului meu înţelege tot,* acum nouă luni. Cartea dumneavoastră ne-a salvat vieţile. Cred cu tărie că aş fi recurs la violenţă. Fiica mea, Sandra, avea doar zece săptămâni, însă eu, provenind dintr-o familie abuzivă şi disfuncţională, mă zbăteam şi nu găseam răspunsuri care să ni se potrivească. În urma lecturării cărţii dumneavoastră, am acum o fiică de unsprezece luni fericită şi înfloritoare, pe care o înţeleg şi o ador. Mulţumesc! Simple cuvinte nu pot exprima cât de mult au îmbogăţit cărţile dumneavoastră viaţa mea, a fiicei şi a soţului meu, pentru totdeauna.

Plânsul bebeluşului îi deschide mamei calea spre spiritualitate

Am intenţionat să vă scriu pentru a vă împărtăşi o parte dintre experienţele mele cu fiica mea de şapte luni, Linda, şi, mai presus de toate, să vă mulţumesc pentru cartea *Bebeşului meu înţelege tot* care mi-a căzut în mână când Linda avea numai şase săptămâni.

La acea vreme, a început să aibă crize de plâns pe care nu le înţelegeam şi începeam să o iau razna. Poate că o parte din plâns se datora colicilor. Eu am renunţat la produsele lactate şi plânsul acela dureros, dat de crampe, a dispărut. Pe de altă parte, când am început să vă citesc cartea, îi ofeream sânul de fiecare dată când plângea şi ca metodă de a o adormi. Sugea haotic, cam la fiecare oră în timpul zilei, şi am observat că părea uşor absentă.

Prima săptămână în care am încurajat-o să plângă a fost foarte dificilă. În primele trei zile, aproape că nu a făcut nimic altceva decât să plângă. Familia mea umbla cu mâinile la urechi şi încerca să nu se amestece. Pe

când îmi pierdeam curajul, familia a început să mă susţină. Acum sunt mămica mândră a unui bebeluş de şapte luni despre care toată lumea zice că este foarte vioi.

Lucrul cu Linda m-a deschis spre o viaţă spirituală şi acum văd peste tot o confirmare a ideilor dumneavoastră. Sunt foarte încântată de acest lucru, cred că este extraordinar. Cred că sunteţi foarte aproape să generaţi o revoluţie ce va schimba omenirea în bine. Totuşi, partea mea precaută, conservatoare, se întreabă unde ne va duce. În timp ce scriu aceste rânduri, realizez că întrebările vin din propria-mi ezitare de a da frâu liber lacrimilor.

Fiica mea este foarte energică şi fericită. Sunt foarte mândră de ea. Cred că va creşte şi va deveni un adult puternic. Poate, dat fiind că nu va purta cu ea atâta suferinţă din trecut, va fi întotdeauna în contact cu persoana care este acum: atât de aproape de ceea ce se află de cealaltă parte a existenţei, ceva atât de proaspăt şi de inteligent.

Un băieţel de zece luni doarme toată noaptea

Cartea dumneavoastră *Bebeşului meu înţelege tot* şi-a făcut apariţia în casa noastră la momentul oportun. Eu îl supra-alăptam pe fiul meu şi reprezentam pentru el un tipar de control. După ce am citit două capitole săptămâna trecută, am pus în practică imediat sugestiile dumneavoastră. Richard s-a bucurat de ocazia de a plânge pe care i-am oferit-o, şi apoi a dormit toată noaptea, pentru prima dată în viaţa lui! (Are zece luni.) A doua zi, a plâns din nou din toate puterile, după care a dormit timp de două ore în pătuţul lui. Remarcabil este faptul că el obişnuia să doarmă în braţele mele şi plângea întotdeauna când îl puneam în patul lui sau al nostru, dormind numai dacă îl ţineam în braţe.

Acum am început să îl cunosc mult mai bine şi în mod diferit. Legătura noastră este mai puternică de când împărtăşim aceste momente de plâns. Sunt atât de „îndrăgostită" de el! Simt că plânge mult mai liber şi este mult mai expresiv şi comunicativ cu mine. Ştie că îi înţeleg cu adevărat şi îi accept sentimentele, şi de aceea este mult mai deschis.

Eu şi soţul meu am travestat o perioadă de stres în căsnicia noastră. Eu am căutat ajutor la alte persoane în încercarea mea de a-mi vindeca durerile şi rănile. Între şedinţele de terapie, continui să stau de vorbă cu mine şi să las lacrimile să curgă.

Soţul meu duce cu el foarte multă suferinţă pe care nu o recunoaşte şi de aceea nu poate tolera plânsul nimănui. A refuzat să participe la exerciţiile sugerate de dumneavoastră şi ne trimite pe mine şi pe copil în altă cameră pentru a plânge. Este foarte greu pentru mine să fac faţă acestei atitudini, dar reuşesc, deoarece el este o persoană iubitoare, binevoitoare, generoasă şi atentă.

Un băiat agresiv de zece luni începe să se relaxeze

Am un băiat de zece luni care, până acum o săptămână, părea destul de supărat, deşi plângea foarte puţin. De când s-a născut, a fost un bebeluş foarte activ, agitat, care nu-şi găsea locul, şi foarte puternic. Am interpretat acest fel de a fi ca o dorinţă a lui de a nu fi ţinut în braţe, mai ales că întotdeauna se oprea din plâns când îl lăsam jos. A crescut repede şi puternic şi părea că se dezvoltă perfect, cu excepţia faptului că nu-i plăcea să fie ţinut în braţe şi nu putea fi liniştit din smiorcăiala continuă. A început totodată să mă muşte şi să mă tragă de păr foarte tare. Am încercat să îl accept aşa

cum era, dar mă simţeam rănită şi furioasă din cauza aparentei lui respingeri.

Apoi, am descoperit cartea *Bebeluşul meu înţelege tot*. Am renunţat imediat la suzetă şi am început să îl ţin în braţe când plângea. A fost (şi continuă să fie) foarte dureros şi cu o mare încărcătură emoţională, deoarece el încearcă să dea din picioare şi se zbate să scape din îmbrăţişarea mea. Dar plânge, şi într-un final se uită în ochii mei, şi până la urmă corpul i se relaxează. Bucuria de a-l ţine în braţe după un episod de plâns este atât de împlinitoare, încât nici nu vă pot spune. Aşa cum descrieţi în carte, după plâns este mai relaxat şi mai fericit. Simt că, în sfârşit, după zece luni, am cu adevărat un copil.

O fetiţă de un an devine tandră

Înainte să citesc *Bebeşului meu înţelege tot* mă aflam în faţa unei dileme: cum să reacţionezi când un copil plânge fără a avea un motiv clar de durere sau o anumită nevoie? Ce trebuie să facă mama în acel moment: să îşi alăpteze copilul sau să îl lase să plângă singur până la epuizare? Nu eram de acord să îmi las copilul să plângă în patul lui, aşa că am încercat să îl liniştesc prin alăptare. Astfel că la un an, fetiţa mea era un bebeluş drăguţ, dulce şi „cuminte", dar sugea neîncetat, era supraponderală, iar eu eram un părinte iritat, furios, frustrat, cu sfârcuri foarte dureroase. Mă îngrozea alăptarea, deoarece fiica mea o dorea non-stop, dar la sân se agita, se arcuia, mă zgâria şi plângea. Uram, de asemenea, momentul când trebuia să o culc seara. Uram să o las singură în patul ei să plângă până la epuizare, dar nu vedeam alternativa. Când plângea, încercam să o alăptez, să îi distrag atenţia de la plâns sau să o liniştesc. Când eşuam şi ea ţipa, eu deveneam frustrată şi mă înfuriam. Mă „lăsa" spatele şi aveam artrită la

mâini. Situația s-a înrăutățit așa de tare, încât am început să strig la ea: „Taci din gură!" Pe măsură ce relația noastră se deteriora, am cerut ajutorul Departamentului local de Asistență Socială. M-au ajutat să fac față propriilor sentimente de furie și inadecvare. Dar tot nu-mi dădeam seama *de ce* plânsul ei „apăsa un buton" în mine cu atâta intensitate. Am învățat să fac față comportamentului ei „neadecvat", însă nu am reușit să descopăr cauzele ascunse decât când am citit *Bebeșului meu înțelege tot*.

În mod evident, nu înțelegeam plânsul ei. Credeam că încerca să-mi comunice „Mamă, *fă ceva*!" De fapt, ea încerca să se vindece de ceva. Nu am mai simțit că trebuie să „fac ceva" (pentru că atunci când eșuam, mă făcea să mă simt o ratată). Am putut să mă liniștesc și să „o las să plângă ascultând-o activ". Nu mai trebuia să o arunc în patul ei și să o las acolo să plângă. Ori de câte ori era agitată sau se comporta „neadecvat", puteam să o duc cu calm în camera ei și doar să o țin în brațe. Puteam să îmi pun picioarele pe ceva și să mă odihnesc și eu. *Este*, într-adevăr, foarte greu. Să ții în brațe un copil care țipă, se arcuiește și are o criză de furie. Dar după circa 40 de minute, începe să se uite prin cameră, să se joace cu părul meu și este o persoană diferită. Uneori, adoarme liniștită în brațele mele sau se joacă pe jos fericită timp de ore în șir.

Fiica mea este acum o persoană diferită. Ea poate să se alinte în brațe. (Până acum nu mă lăsa să o țin în brațe, nici măcar cât a fost bebeluș. Nu am primit niciodată feedback-ul pozitiv de care aveam nevoie că sunt un părinte eficace.) Acum, suge doar de câteva ori pe zi (uneori, chiar trebuie să o încurajez). Nu mai sunt îngrozită de acele ore nesfârșite dinaintea somnului. Acum, se joacă fericită până la ora 21:00, și apoi se cuibărește cu mine în pat până când adoarme.

Acum sunt un părinte diferit. Înțeleg nevoia profundă de înțelegere pe care cu toții o avem și simt că o ajut pe fiica mea să devină o persoană fericită și sănătoasă. Mulțumesc, dr. Solter.

Un băiat de doi ani are crize de furie și doarme toată noaptea

Vă mulțumesc foarte mult pentru cele două cărți pe care le-ați scris, *Bebeșului meu înțelege tot* și *Copiii noștri frumoși și sănătoși*. Mi-au fost de mare ajutor în a înțelege ce se întâmplă între mine și fiul meu.

După ce v-am citit cărțile, am fost sigură că l-am supra-alimentat la sân timp de doi ani. Era un copil durduliu, cu colăcei de grăsime. Oamenii obișnuiau să comenteze că e prea gras și că are tot timpul o „țâță" în gură. Simțeam că îi împlinesc toate nevoile alăptându-l la cerere. Știam că nu îi era foame de fiecare dată când îl alăptam, că poate avea nevoie doar de siguranță și că e datoria mea ca mamă să îi ofer acest lucru. Totodată, voiam să compensez faptul că eu nu am fost alăptată și că am fost lăsată să plâng singură până la epuizare. Robert a dormit întotdeauna cu noi și a fost adormit la sân, trezindu-se de două, până la patru ori pe noapte în ultimul an.

De aceea, când am citit că el folosește alăptatul ca tipar de control, am decis ca pentru început să nu-l mai adorm la sân seara. La prima încercare, l-am ținut în brațe și l-am lăsat să aibă o criză de furie în jur de cincisprezece minute. Soțul meu a plecat, acuzându-mă că chinui copilul, deoarece așa părea. M-am simțit îngrozitor și m-am întrebat dacă fac ceea ce trebuie. Am încercat să mă conving că abordarea mea îi face bine și îl ajută să se elibereze de tensiuni. Dar Richard părea că se ambalează și mai tare, și că devine tot mai supărat

pe mine. După un timp, i-am dat sân să îl calmez şi a dormit profund câteva ore.

Noaptea trecută, l-am lăsat din nou să aibă o criză de furie de 30 de minute şi am fost surprinsă de furia dezlănţuită. Se lupta cu mine, pentru că voiam să îl ţin în braţe, apoi mă respingea şi cerea la tatăl lui.

Toate acestea au scos la iveală răni şi sentimente adânci, drept pentru care am decis să fac terapie prin metoda strigătului primar. În final, s-a oprit din plâns când am reuşit să-l fac să înţeleagă că va primi sânul dimineaţă. A adormit până dimineaţă (s-a trezit o singură dată, dar a adormit la loc singur, fără a cere sânul)! Vreau să continui această abordare în fiecare seară, deşi mi se pare foarte greu de aplicat.

O fetiţă de trei ani îşi exprimă gelozia

Cartea *Bebeşului meu înţelege tot* a reprezentat cea mai mare schimbare pentru mine, ca mamă! Mi s-a părut atât de utilă, de realistă şi de practică! Consolidează extraordinar relaţia părinte-copil! Deşi fiica mea are acum aproape trei ani, încă folosesc cărţile dumneavoastră cu sfinţenie. (Am cumpărat-o şi pe a doua.) Prin labirintul nesfârşit de sfaturi pentru părinţi, de cărţi şi articole, filozofia şi cărţile dumneavoastră au strălucit ca un far luminos de conştientizare şi cunoaştere. Au reprezentat singurul lucru care a avut sens pentru mine şi care a avut şi aplicaţii practice cu rezultate de succes.

Am acum al doilea copil, de patru săptămâni, iar Elizabeth (fetiţa de trei ani) traversează o etapă foarte intensă de rivalitate faţă de fratele ei. Când încerc să petrec timp cu Elizabeth, să îi permit să plângă şi să scoată afară sentimentele ei de gelozie, ţinând-o în braţe şi oferindu-i ce are nevoie, începe al doilea copil să plângă! Dacă merg la el să văd de ce plânge, Elizabeth

se simte abandonată şi mai geloasă! Mă simt atât de derutată şi de scindată. Faptul că le ofer copiilor mei ajutor în exprimarea sentimentelor, în timp ce îi ţin în braţe şi îi alin, este atât de important pentru ei, dar se pare că nu reuşesc să fac acest lucru în mod eficient, fiindcă sunt acum doi copii care au nevoie de mine în acelaşi timp!

(A se vedea următoarea secţiune de întrebări şi răspunsuri pentru o soluţie la această problemă.)

O mamă îşi înţelege mai bine fiica de patru ani

A fost o mană cerească faptul că mi-au căzut în mână cărţile dumneavoastră. Sunt recunoscătoare că le-aţi scris, pentru că mi-au schimbat viaţa.

Fiica mea are patru ani şi părea că se smiorcăie şi se agaţă prea mult de mine. Cartea dumneavoastră m-a ajutat să văd cum anume am stabilit anumite tipare de control când era bebeluş şi cum acestea au devenit o a doua natură pe măsură ce ea a crescut. Deoarece am preluat de la un grup de suport în alăptare ideea că pot folosi alăptarea pentru liniştirea copilului şi din cauză că nu suportam să o aud plângând, la început, mi-am folosit în primul rând sânul pentru a o împiedica să-şi exprime sentimentele (deşi la acea vreme nu ştiam acest lucru şi credeam că fac bine).

Când fiica mea avea în jur de trei ani şi jumătate, am început să merg la întâlnirile în 12 paşi (Copiii Adulţi ai Alcoolicilor, mai precis) şi am început să-mi exprim eu însămi sentimentele şi să lucrez la propriile mele atitudini şi comportamente distorsionate. A ieşit la iveală multă furie, în mare parte îndreptată către fiica mea, deşi avea prea puţin sau deloc de-a face cu ea. Eram disperată să găsesc ajutor şi doream cu ardoare să îmi schimb comportamentul. Ei bine, plânsul în mare parte m-a ajutat să calmez furia. Cărţile dumnea-

voastră şi ajutorul concret pe care ele îl oferă mă ajută să respir uşurată.

Nu numai că pot vedea acum lucrurile de care fiica mea se foloseşte pentru a-şi evita sentimentele, dar pot vedea cum s-au instalat propriile mele tipare de control. Este atât de bine să ştiu că orice rău pe care i l-am făcut poate fi vindecat dacă îi permit să plângă cât are nevoie. Mulţumesc foarte mult pentru că aţi adus acest lucru la lumină.

O fetiţă de cinci ani recuperează plânsul

Când s-a născut Mary (acum cinci ani), sugea din oră în oră. Socrii îmi spuneau: „O să te doară sânii!", „Dă-i o suzetă!" Am fost deci uşurată când, la 11 luni, Mary şi-a descoperit degetul mare şi povara suptului intens a trecut de la mine, la propriul deget.

Apoi, am citit descrierea pe care o faceţi tiparelor de control în *Bebeşului meu înţelege tot*, inclusiv alăptatul... Poftim!!! Alăptatul, un tipar de control? M-am supărat un pic şi ar fi trebuit să-mi dau seama că găsisem o informaţie valoroasă. Din păcate, sunt cam încăpăţânată şi am nevoie de o anumită predispoziţie pentru informaţii noi ca să le pot accepta. De aceea, când am citit *Copiii noştri frumoşi şi sănătoşi* luna trecută, a devenit totul clar pentru mine, de la primul capitol. Evrika! Dacă în acele prime unsprezece săptămâni aş fi refuzat să îi dau sânul (atunci când ar fi fost justificat) pentru a o ajuta să plângă, Mary probabil că nu ar fi devenit o fetiţă de cinci ani atât de solicitantă.

În clipa de faţă, deşi vreau să o învăţ pe Mary să plângă în loc să îşi sugă degetul (principalul şi cel mai iubit tipar de control al ei), habar nu am cum să procedez. Însă trebuie să recunosc că am văzut progrese aproape din momentul în care am început. Când începe să plângă, uneori văd degetul care porneşte instinctiv spre gură, şi, destul de des, decide să nu îl mai bage în favoarea plânsului. La sfârşit, când urletele au încetat, este curată şi eliberată, ca şi cum episodul nu s-ar fi întâmplat sau nu ar fi contat deloc. Uneori, chiar adună lucrurile pe care le-a aruncat, ca şi cum ar fi ceva firesc.

Încă simt că nu ştiu cât s-o ţin în braţe şi când să o las în pace dacă îmi cere acest lucru în cuvinte. Îmi amintesc când eram eu copil şi ţipam şi loveam cu pumnii pentru a fi lăsată în pace, *în acelaşi timp dorind de fapt din toată inima să fiu ţinută în braţe, sprijinită şi iubită*. În principiu, continui să o ţin în braţe, iar atunci când nu o fac, merg adesea să văd ce face. Cred că are de recuperat mult plâns.

5. CELE MAI FRECVENTE ÎNTREBĂRI

Aceeastă secţiune conţine cele mai frecvente întrebări puse de părinţii şi educatorii care vin la atelierele mele sau îmi cer o consultaţie privată.

Sunt de acord că este benefic pentru copii să plângă, dar nu vreau să o facă lângă mine. Este în ordine să le spun să plângă în altă parte?

Îmi dau seama că nu este uşor să fii în compania unui copil care plânge, dar este important să ţineţi minte că propriile experienţe din copilărie afectează reacţiile pe care le avem faţă de copiii noştri astăzi. Nu am găsi atât de dificil să acceptăm exprimarea emoţională a copiilor, dacă noi înşine am fi fost lăsaţi să plângem şi să avem crize de furie în copilărie, în atenţia plină de dragoste a unui adult.

Toată lumea are dreptul la pace şi linişte şi trebuie să vă asiguraţi că aveţi parte de suficient timp departe

de copii, fie că sunteți părinte, fie că sunteți cadru didactic. Dar când copiii sunt în grija noastră, avem oare dreptul să le ignorăm nevoia legitimă de atenție doar pentru că nu ne simțim confortabil?

Există o tendință, mai ales în Statele Unite, de a forța copiii să devină independenți. Una dintre manifestările acestei tendințe este metoda bine cunoscută de disciplinare numită „time-out" (izolare). Copilului i se cere să stea pe un scaun, departe de alți oameni, sau este trimis în altă cameră. Această abordare se bazează pe o noțiune din psihologia cognitiv-comportamentală care afirmă că acele comportamente neadecvate vor dispărea când ele nu primesc atenția adultului. Am scris mult pe tema capcanelor acestei forme de disciplină.[1]

Există câteva motive pentru care nu recomand izolarea sau retragerea atenției în cazul copiilor care plâng și au crize de furie. În primul rând, copiii percep această abordare drept o pedeapsă. Nu pot decât să se gândească la faptul că au făcut ceva greșit, că sunt „răi" pentru că plâng. Această retragere a iubirii și a atenției într-un moment când ei au cea mai mare nevoie de ea le va scădea stima de sine, deoarece o parte din ei (nevoia de a elibera emoțiile puternice) a fost refuzată. Copiii au nevoie de iubire necondiționată și de acceptare, nu de atenție condiționată de modul cum se simt.

În al doilea rând, izolarea și retragerea dragostei poate genera și mai multe sentimente dureroase în copii, ceea ce va spori nevoia de a plânge. Un copil care este trimis în altă cameră se poate simți derutat, nesigur, neliniștit, frustrat, furios și poate dezvolta resentimente. Dacă unui copil i se cere să stea pe un scaun separat de grupul de copii din care face parte, se poate simți stânjenit și rușinat.

În al treilea rând, această formă de disciplină nu este un model util de urmat pentru relațiile adulte. Vrem ca fiii și fiicele noastre să le spună viitorilor lor colegi sau parteneri de viață să meargă în altă cameră când sunt supărați, și să iasă de acolo doar când vor ști „să se comporte frumos"? În loc să-i învățăm pe copii să întrerupă comunicarea cu semenii, mi se pare mai util să le arătăm cum pot asculta mai cu atenție, pentru ca ei să învețe acest lucru și să-l folosească mai târziu în viață.

În al patrulea rând, copiii care sunt trimiși în altă cameră sau cărora li se spune să stea liniștiți pe un scaun atunci când plâng pot învăța să își reprime lacrimile. Copiii își eliberează sentimentele mult mai eficient și mai deplin când un adult le acceptă și cofirmă durerea. Orice inhibă această eliberare sănătoasă este un deserviciu adus copiilor, deoarece le crește predispoziția spre o gamă largă de probleme emoționale și fizice.

În final, îngrijorarea mea cea mai mare în legătură cu ignorarea plânsului și crizelor copiilor este modul cum acest lucru afectează relația părinte-copil. Ca mamă a doi copii aproape adulți, știu că este de o importanță vitală să se țină deschis canalul de comunicare pe măsură ce copiii cresc. Dacă refuzăm să le ascultăm sentimentele când sunt mici, îndepărtându-i de noi deoarece nu ne place să-i auzim plângând, cum putem să ne așteptăm ca în adolescență să mai vină la noi cu problemele pe care le au? Ei vor învăța curând să ne îndepărteze, deoarece au experiența refuzului nostru în a-i asculta. Vor căuta apoi în altă parte acea iubire și acceptare necondiționată pe care nu au primit-o acasă. Nu uitați că în câțiva ani copiii dumneavoastră vor deveni adolescenți, și modul în care vă comportați cu ei acum vă influențează relația viitoare.

Copiii nu plâng uneori doar pentru a-şi manipula părinţii? Dacă încurajez plânsul, oare nu vor plânge şi mai mult ca să-mi atragă atenţia?

Când nu este evidentă o nevoie imediată şi copiii folosesc plânsul drept un mecanism de eliberare a stresului, este uşor să se atribuie plânsul unei dorinţe de a-i domina sau a-i manipula pe părinţi. Această înţelegere eronată se întâmplă de obicei când copiii folosesc pretexte neînsemnate pentru a plânge sau devin excesiv de capricioşi din cauza unui stres acumulat (fenomenul „fursecul rupt").

Există bănuiala greşită legată de producerea voită a lacrimilor de către copii şi de faptul că unele lacrimi ale lor nu sunt „adevărate". Acest lucru este cât se poate de incorect. Copiii nu pot simula plânsul. Dacă există lacrimi, are loc o eliberare sănătoasă, chiar dacă motivul pentru care copiii plâng nu este evident. Actorii profesionişti învaţă să producă lacrimi reale pe scenă prin amintirea unei experienţe traumatizante din copilărie şi prin retrăirea durerii. Plânsul este autentic.

Cu alte cuvinte, chiar dacă unii copii pot începe să plângă pentru ca apoi să se oprească şi să o ia de la capăt (în funcţie de cât de în siguranţă se simt), acest lucru nu înseamnă că plânsul este simulat sau că încearcă să-şi manipuleze părinţii. Când copiii au plâns suficient, nu mai au lacrimi şi atunci, oricât de multă atenţie li s-ar mai acorda, lacrimile tot nu mai curg. Este important de reţinut că *plânsul copiilor are loc atunci când ei se simt suficient de în siguranţă să o facă,* dar ei plâng numai atât cât au nevoie pentru a se elibera de tensiuni.

Este util să consideraţi plânsul şi crizele de furie drept procese similare cu defecarea. Nevoia de a plânge se adună treptat şi, în final, găseşte o ieşire într-un episod de plâns sau o criză de furie. Procesul este comparabil cu nevoia de a defeca; reziduurile se acumulează până când apare nevoia de eliminare. Nu-i acuzăm pe copii că ne manipulează atunci când fac treabă mare! Şi nici nu ne îngrijorăm că le-am cauza diaree dacă le acordăm atenţie când stau pe oliţă! Ştim că există un număr finit de scaune şi că nu pot produce mai multe din dorinţa de a ne atrage atenţia.

Este uşor să interpretăm greşit motivaţiile pe care le au copiii, în baza propriilor noastre emoţii. Dacă vă simţiţi manipulat în mod frecvent când vă plânge copilul, vă recomand să vă explorati amintirile din copilărie. Dacă v-aţi simţit neputincios mic fiind, dacă aţi fost controlat prin pedepse şi recompense, este firesc ca să nu agreaţi şi să vă opuneţi oricărui comportament care seamănă cu o încercare de a vă controla sau manipula (chiar dacă nu este).

Această chestiune este complicată şi de ideea de „răsfăţ", care nu a existat înainte de Revoluţia Industrială. După aceasta, familiile extinse au fost destrămate pentru prima dată în istoria umanităţii. Societatea a devenit mai mobilă şi oamenii se stabileau în locul în care găseau de lucru. Ceea ce a determinat o suprasolicitare a părinţilor, care nu mai aveau în apropiere o reţea de bunici, mătuşi, unchi, verişori şi fraţi care să-i spijine. Metodele de creştere a copiilor s-au schimbat drastic de la stilul indulgent precedent.

Mamele erau avertizate să nu-şi răsfeţe copiii şi nici să le facă pe plac, ci să-i împingă spre independenţă. Acest lucru a dus la practicile regretabile ale înţărcatului timpuriu, antrenamentului la oliţă timpuriu (uneori chiar de la vârsta de trei săptămâni), forţării copiilor să doarmă singuri, strictetii orelor de masă, ignorării bebeluşilor când plâng şi disciplinei bazată pe pedepse. (Disciplina punitivă nu era o noutate pentru copiii mai mari, dar ea s-a extins pentru a acoperi şi perioada timpurie). Sentimentul de a fi manipulat de plânsul

unui copil are probabil o origine comună cu frica de a nu răsfăța copiii.

Așadar, faptul că *vă simțiți* manipulați de plânsul copilului dumneavoastră nu presupune și o *intenție* a copilului de a vă manipula.

Cum pot face diferența între nevoi autentice și pretenții exagerate?

În secțiunea în care am vorbit despre fenomenul „fursecul rupt" (Partea a III-a, Secțiunea 3) descriu cum copiii folosesc diferite pretexte pentru a plânge din cauza stresului care s-a acumulat în viața lor. Uneori, ei devin excesiv de capricioși. Fixarea unei limite este uneori suficientă pentru a declanșa lacrimile. Cum poate ști cineva care sunt cu adevărat nevoile copiilor? Nu există răspuns simplu la această întrebare.

Iată o situație descrisă de o mamă care a participat la unul dintre atelierele mele. Fiica ei de patru ani dorea să poarte aceeași pereche de chiloți în fiecare zi, deoarece aveau imprimați personajele ei preferate. Dacă chiloții respectivi nu erau disponibili (fiindcă erau murdari și nu fuseseră încă spălați), ea avea o criză de furie. De aceea, mama ei obișnuia să spele această pereche de chiloți în fiecare seară, pentru ca fiica ei să-i poată purta în fiecare zi. Întrebarea mamei în timpul atelierului meu a fost dacă eu consider că aceasta era o nevoie reală sau era vorba despre fenomenul „fursecul rupt". Cu alte cuvinte, când fiica ei avea o criză de furie în legătură cu chiloții, chiar era vorba despre chiloți sau era vorba despre un alt stres, care nu avea nicio legătură cu chiloții?

Într-o astfel de situație recomand să se discute mai întâi problema și să se încerce o rezolvare a conflictului cu copilul, într-un moment când nicio parte nu este supărată. Mama poate spune „Avem o problemă. Dorești

să porți aceeași pereche de chiloți în fiecare zi, iar eu sunt obosită să-i spăl în fiecare zi. Ce putem face?" Se pot gândi împreună la posibile soluții. O soluție ar fi cumpărarea mai multor perechi de chiloți cu același personaj. Dacă ele pot găsi o soluție care să le convină amândurora, problema este rezolvată. Privind înapoi, mama ar realiza că era foarte important pentru fiica ei să poarte aceași pereche de chiloți.

Totuși, dacă nu se găsește nicio soluție funcțională, acest lucru este un indiciu că problema de fond nu are probabil nicio legătură cu chiloții. Fata folosește acest pretext pentru a plânge. Poate că problema se va rezolva fără crize de furie, dar fata va găsi alt pretext să se dezlănțuie dimineața. Poate, dintr-o dată, șosetele nu au culoarea potrivită sau pantofii nu sunt confortabili.

Iată un exemplu cu o nevoie care nu era autentică în cazul fiicei mele:

> Când fiica mea avea șapte ani, a început să plângă în fiecare dimineață în legătură cu cusătura care traversa șoseta în dreptul degetelor de la picioare și care o deranja îngrozitor. Am cumpărat șosete care nu aveau acea cusătură în dreptul degetelor. Totuși, această soluție nu a rezolvat și plânsul de dimineață. Părea că își găsește ceva pentru care să plângă aproape în fiecare zi, în timp ce se îmbrăca pentru școală. Aceasta s-a întâmplat pe parcursul câtorva luni când două colege de școală, foarte apropiate în trecut de ea, o excludeau din cercul lor. Era modul ei de a elibera stresul rezultat din situația dificilă în care se afla.

Cum vă aşteptaţi ca eu să accept plânsul atunci când am mai mult de un copil de îngrijit? Nu este nerealistă această abordare?

Împlinirea nevoilor emoţionale a mai multor copii este o provocare, fie că sunteţi părintele unor copii apropiaţi ca vârstă sau o persoană care îngrijeşte mai mulţi bebeluşi sau copii mici în acelaşi timp. Părinţii de gemeni au o sarcină grea.

Este necesar să înţelegeţi că nu veţi putea împlini toate nevoile copiilor, tot timpul. Dacă plâng mai mulţi copii în acelaşi timp, puteţi decide cine are nevoie de atenţie primul. O recomandare generală ar fi să oferiţi copilului mai mic cât mai mult contact fizic şi atenţie posibilă. Oferiţi celor mai mari sprijin şi atenţie, prin zâmbet, vorbe de asigurare şi îmbrăţişări ocazionale sau bătăi uşoare pe umăr (dacă aveţi o mână liberă). Copiii care văd reacţia dumneavoastră plină de iubire când alt copil plânge sau are crize de furie se pot simţi invidioşi, dar ei vor avea parte de asigurare, fiindcă sunt într-un mediu care acceptă exprimarea emoţiilor puternice.

A fi părinte şi a lucra cu copii mici sunt meserii care ne solicită mult. Trebuie să realizăm totuşi că nu este firesc să avem grijă de copii în grup sau să fim singurii responsabili pentru mai mult de un copil sub vârsta de trei ani pentru orice durată de timp. Îngrijirea grupurilor de bebeluşi sau copii mici este foarte diferită de mediul firesc în care a evoluat specia noastră.

Pe parcursul a sute de milioane de ani de preistorie, strămoşii nostri au fost vânători şi culegători, trăind în grupuri de familii extinse. Erau mereu mai mulţi adulţi decât copii în aceste clanuri şi niciun adult nu era responsabil, singur, de toţi bebeluşii şi copiii mici. Creşterea copiilor era o responsabilitate a tuturor. Mai mult, studiile asupra societăţilor moderne de vânători-culegători au scos la iveală faptul că, în medie, copiii din fiecare familie se năşteau la distanţă de trei ani. Fiecare copil primeşte destulă atenţie individuală în timpul primilor ani. Structura noastră genetică nu s-a modificat de la stadiul vânător-culegător încoace. Se pare că până la vârsta de trei ani, copiii au o aşteptare intrinsecă de atenţie individuală.[2]

Din cauza situaţiei culturale şi economice prezente în ţările industrializate, bebeluşii şi copiii mici sub vârsta de trei ani sunt îngrijiţi în grupuri. Nu este soluţia ideală, ci o realitate căreia trebuie să-i facem faţă. Sfatul meu pentru directorii de creşe ar fi să aibă mai puţini copii la un adult, o rotaţie de personal cât mai frecventă şi programe individualizate de hrănit şi dormit. Probabil cel mai important sfat ar fi încurajarea formării unor ataşamanete puternice între copii şi educatori. Străduiţi-vă să creaţi un mediu în care stresul este minim, dar care acceptă lacrimile şi crizele de furie.

Educatorii pot fi de mare ajutor în oferirea unui sprijin emoţional şi în acceptarea plânsului, dacă părinţii nu pot sau nu doresc să facă acest lucru, sau dacă acasă este o situaţie stresantă. Educatorii pot juca un rol crucial în crize precum divorţul parental. Copiii plâng oriunde se simt în siguranţă să o facă. Dacă se simt în siguranţă acasă, ei vor plânge în principal acolo. Totuşi, dacă sunt pedepsiţi sau ignoraţi când plâng acasă, sau dacă înşişi părinţii reprezintă o sursă de durere, copiii vor încerca să plângă cu alte persoane care îi au în îngrijire. Oricând copilul plânge cu dumneavoastră, fie că sunteţi părinte sau altă persoană care are grijă de el, vă puteţi simţi onorat că există suficientă încredere din partea lui pentru a-şi exprima sentimentele în prezenţa dumneavoastră. Este un semn al atenţiei de calitate şi al grijii pe care i-o acordaţi.

Nu e nevoie să-i învățăm pe copii să se integreze în societate?

Ba da, copiii au într-adevăr nevoie să învețe când și unde este potrivit să plângă (așa cum învață mersul la toaletă). Dar acest lucru este peste capacitățile unui copil sub cinci ani (și uneori chiar mai mare). Sentimentele copiilor sunt foarte intense și imediate. Pentru ei este extrem de dificil să se abțină și să păstreze plânsul pentru momente „mai potrivite".

Părinții încearcă de obicei să se asigure că bebelușii au scutecul curat înainte de a pleca undeva și că micuții care merg deja la toaletă fac pipi înainte de a pleca. Puteți lua măsuri similare și în cazul plânsului și a crizelor de furie. Permiteți-le copiilor să-și finalizeze plânsul de care au nevoie înainte de a pleca undeva. Dacă simțiți că se apropie o criză de furie, încercați să așteptați ca ea să aibă loc. Acest lucru nu este întotdeauna posibil, bineînțeles, și chiar și în cazul celor mai bune măsuri preventive luate, copilul poate simți nevoia să plângă sau să aibă o criză de furie într-un loc public.

Aceste izbucniri emoționale nu îi deranjează de obicei pe ceilalți pe cât se tem părinții, și vă oferă o ocazie excelentă de a vă demonstra ascultarea conștientă și acceptarea sentimentelor. Totuși, dacă copilul începe să se agite într-o biserică, o librărie, un restaurant, o sală de concerte sau oriunde altundeva unde oamenii pot fi deranjați, este înțelept să îl duceți în alt loc. Dacă are nevoie să plângă, puteți sta cu el în timp ce își exprimă sentimentele. Dacă nu este posibil să scoateți copilul afară, puteți încerca să opriți plânsul distrăgându-i atenția. Trebuie însă să fiți conștient că în acest fel doar îl amânați pentru un alt moment mai potrivit. (Nu este realist să ne așteptăm din partea bebelușilor și a copiilor mici să stea în liniște perioade lungi de timp în locurile menționate anterior.)

Copilul meu își suge degetul și nu plânge mult. Ce pot să fac?

Când copiii se opresc în mod repetat singuri din plâns cu ajutorul unui tipar de control cum este suptul degetului, părinții sunt uneori foarte îngrijorați și se întreabă cum să oprească obiceiul.

Consider că suptul degetului în mod prelungit și repetitiv este un tipar de control (spre deosebire de o acțiune de explorare ocazională a degetului mare sau a mai multor degete cu gura). Bebelușii și copiii care își sug degetul își reprimă în acest mod sentimentele, așa cum un adult fumează o țigară când se simte supărat sau încordat. În acest al doilea caz, dependența psihologică de nicotină este și ea o parte a tiparului de control. Copiii își sug degetul când sunt stresați sau trăiesc emoții dureroase și nu se simt suficient de în siguranță pentru a plânge.

Unii bebeluși își sug degetul dinainte de a se naște. Cu toate acestea, majoritatea comportamentelor de supt al degetului încep în primele șase luni și reprezintă de obicei răspunsul bebelușului la încercările repetate (dar bine intenționate) ale părintelui de a-i distrage atenția de la plâns sau de a „liniști" plânsul, în speranța că îl va face pe bebeluș să se simtă mai bine. Suptul degetului poate avea drept rădăcină și ignorarea copilului în timpul episoadelor de plâns.

Suptul degetului pe o perioadă prelungită poate determina deplasarea dinților și alte probleme ortodontice mai tarziu. Poate genera un obicei al rosului unghiilor sau al fumatului. Totuși, suptul degetului nu înseamnă neapărat că micuțul are probleme psihologice profunde sau că va deveni un adult cu probleme. În niciun caz *nu* înseamnă că ați eșuat ca părinte. Consider suptul degetului drept un obicei pe care copiii îl dezvoltă, indicând că există anumite sentimente dure-

roase reprimate. De obicei, nu este dificil să îl ajutați pe copil să depășească acest obicei.

Este bine ca părinții să găsească modalități de a reduce suptul degetului, deoarece este mai bine pentru copii să-și elibereze sentimentele decât să le țină în ei. Faptul că faceți comentarii la adresa acestui obicei și că îl atenționați verbal nu-i este de ajutor, și nici nu este necesar să îi scoateți degetul din gură. Cea mai eficientă abordare este să încercați să îl faceți pe copil să se simtă suficient de în siguranță cât să nu mai existe nevoia de a-și reprima sentimentele în acest fel. (A se vedea recomandările pentru crearea siguranței emoționale din Partea a IV-a, Secțiunea 2).

Este util să acceptați orice episod de plâns și orice criză de furie care are loc spontan și să încercați să vă abțineți din a distrage atenția copilului în timpul acestor izbucniri. Accidentele care implică răniri fizice ușoare vă oferă ocazii propice pentru a încuraja plânsul unui copil care își suge degetul. După cucuie și julituri, acești copii vor plânge cel puțin pentru o perioadă scurtă de timp înainte să-și bage degetul mare în gură. Îi puteți oferi copilului atenția dumneavoastră deplină în aceste momente și puteți încuraja plânsul. Poate fi util să ziceți „Doare tare, nu?" sau „Este în ordine să plângi!" Puteți atinge cu blândețe locul afectat pentru a-i atrage din nou atenția asupra durerii. Copilul poate folosi ocaziile generate de răniri ușoare pentru a elibera emoții care nu au legătură cu acest eveniment. Astfel, el va dezvolta sentimente de mai mare siguranță și încredere.

Folosirea atingerii și apropierii poate fi foarte eficientă la copiii care își sug degetul. Când copilul își suge degetul, acordați-i atenție, țineți-l în brațe, atingeți-l, stabiliți contact vizual cu el, vorbiți-i și încercați să-i atrageți atenția spre ceea ce se întâmplă în exterior.

Dacă este necesar, îi puteți atinge cu blândețe mâna care este dusă la gură pentru a-l face să realizeze că își suge degetul (dar fără să o spuneți). În cazul unui bebeluș, poate fi foarte util să-l mângâiați pe frunte sau pe obraz în timp ce îi acordați toată atenția. Când copiii simt că o altă persoană este cu adevărat prezentă, își vor scoate degetul din gură în mod spontan pentru a plânge.

Dacă copilul (mai mic sau mai mare) care își suge degetul se opune apropierii, puteți să manifestați o afecțiune jucăușă și să insistați în urmărirea lui, chiar și dacă pleacă de lângă dumneavvoastră. Asigurați-vă copilul că doriți cu adevărat să fiți alături de el. Nu fiți suprins și nu o luați personal dacă el își manifestă furia față de dumneavoastră. Ca reacție la atenția concentrată pe care o primește, un copil care vorbește poate începe să plângă și să vă învinovățească pentru că l-ați făcut să se simtă prost. Nu vă îngrijorați, doar recuperează din plânsul acumulat și vă folosește drept țap ispășitor!

O altă intervenție utilă în cazul copiilor care își sug degetul este încurajarea râsului. Pe bebeluși îi puteți angaja într-un joc de-a „cucu-bau" (după șase luni). Copiilor mai mari le puteți sugera jocuri prosteșți, în care vă prefaceți că sunteți slab, neștiutor, speriat sau prostuț. Permiteți-le să vă „pună la pământ". Mai mult ca sigur că aceste activități îi vor determina să scoată degetul din gură și să râdă. Râsul îi va ajuta să se elibereze de tensiuni și de sentimentele de neliniște, furie sau neputință. Acest tip de joc va contribui și la legătura de încrederea dintre dumneavoastră și copil. Ajută la crearea acelei siguranțe emoționale de care are nevoie copilul pentru a scoate la iveală sentimente profunde și pentru a plânge.

Este greşit să linişteşti un copil prin alăptare?

Este important să fim conştienţi de nevoile reale ale bebeluşilor în fiecare situaţie. Se face adesea o confuzie în legătură cu hrana, suptul şi sentimentele, şi este foarte uşor să se interpreteze greşit nevoile micuţilor. Dacă şi dumneavoastră mâncaţi peste măsură sau fumaţi la supărare, va fi o sarcină dificilă să faceţi diferenţa între ele.

Într-un studiu asupra interpretărilor pe care mamele le dau plânsului copilului, au fost înregistrate trei tipuri de plâns (durere, foame, spaimă) şi înregistrările au fost date mamelor spre ascultare. În mod incorect, ele au pus prea multe exemple pe seama foamei copilului.[3] Această interpretare greşită foarte comună ar putea explica parţial tendinţa multor mame de a-şi supraalăpta bebeluşii.

Bebeluşii au, într-adevăr, nevoie de o mamă iubitoare care să le împlinească nevoile de hrană şi apropiere, iar alăptarea la sân este modul ideal prin care ambele nevoi se împlinesc. Dar bebeluşii au totodată nevoie de părinţi care să îi asculte atunci când îşi exprimă sentimente şi este important să se stabilească o relaţie de ascultare autentică chiar de la început. Aşa cum am afirmat în mod repetat în carte, bebeluşii nu ar trebui să fie lăsaţi niciodată singuri când plâng. Plânsul în braţele părinţilor şi înconjuraţi de iubirea acestora le poate oferi micuţilor ocazia unei eliberări sănătoase de tensiuni.

Este uşor să cădeţi în capcana „alăptează copilul şi totul va fi bine!", deoarece copiii par să fie mulţumiţi la sân. Ei nu pot să plângă şi să sugă în acelaşi timp. Totuşi, nu fiecare stare de agitaţie îndică foame şi alăptatul prea des înseamnă reprimarea plânsului, cel puţin temporar. Mamele sunt îndemnate să creadă că alăptatul este un mijloc acceptat de liniştire a bebeluşilor,

chiar şi când acestora nu le este foame. Cred că această atitudine este atât de răspândită deoarece multe persoane nu recunosc intensitatea durerii emoţionale a unui bebeluş şi nici nu înţeleg procesul eliberării emoţionale.

Este important să se conştientizeze că reflexul punctelor cardinale (întoarcerea capului în încercarea de a suge ceea ce i-a atins obrazul) şi cel al suptului sunt puternice, automate şi sunt prezente la bebeluşi în timpul primelor luni de viaţă. Bebeluşii vor suge automat. Acest reflex este necesar pentru supravieţuire. De-a lungul milioanelor de ani de evoluţie, bebeluşii care nu ar fi avut această tendinţă puternică de a suge, nu ar fi supravieţuit. Acest lucru înseamnă că în timpul primelor săptămâni, bebeluşii nu aleg să înceapă suptul aşa cum dumneavoastră nu alegeţi să aruncaţi piciorul înainte în urma unei lovituri uşoare sub rotulă (reflex patelar).

În cazul în care o mamă oferă în mod repetat sânul bebeluşului când acesta încearcă să se elibereze de stres prin plâns, alăptatul poate deveni un obicei şi poate ajunge un tipar de control. După ce dispar reflexele şi alăptatul este controlat voluntar de bebeluş, se va vedea că acesta doreşte să sugă atunci când nu îi este foame, ci este supărat. (A se vedea paginile cu recomandări privind frecvenţa nevoii de a suge.)

Dar smiorcăiala?

Smiorcăiala se datorează în general nevoii de a plânge care nu a fost încă împlinită. Ea reprezintă încercarea nereuşită de a plânge. Unii părinţi consideră smiorcăiala mai iritantă decât un plâns intens, mai ales când durează şi o zi întreagă.

Există câteva motive pentru smiorcăiala copiilor. Poate nu se simt suficient de în siguranţă pentru un

plâns adevărat, pentru că le este teamă că vor fi pedepsiți sau dojeniți. Un alt motiv este că există anumite sentimente dureroase în copil, dar acesta nu a acumulat suficient stres pentru a declanșa un plâns în toată regula.

La opt ani, fiul meu a făcut o comparație interesantă. (Noi foloseam cuvântul „tristeți" pentru ideea de sentimente triste.) El a zis într-o zi: „Tristețile sunt asemănătoare cu un castronel cu zahăr. Trebuie să fie o anumite cantitate acolo pentru a putea scoate o parte afară. Când sunt doar câteva granule pe fundul castronului, nu poți să le scoți." El voia să spună că nu poate să tragă un plâns bun decât dacă există destule motive.

Uneori, copiii încep să se smiorcăie când adulții au fost prea preocupați să le satisfacă fiecare pretenție și astfel au împiedicat, fără să-și dea seama, un plâns intens. Copiii care se smiorcăie pot căuta pretexte (în genul fursecului rupt) pentru a da frâu liber lacrimilor. Îi puteți ajuta dacă le fixati o limită fermă (dar fără să folosiți pedeapsa) în cazul în care devin foarte capricioși sau dacă au un comportament nedorit.

Smiorcăiala și tendința de a sta agățat de părinte pot fi și indicii ale unei dureri fizice sau ale unei boli. Verificați deci și această posibilitate. Este modul prin care uneori un copil vă spune că nu se simte bine.

Când îl țin în brațe pe copilul meu, cum știu că nu îl frustrez mai tare?

Când țineți în brațe un copil hiperactiv, nesuferit și violent pentru a-i stopa comportamentul și a declanșa plânsul trebuie să o faceți conștient și cu sensibilitate. *Nu ar trebui niciodată să îl țineți în brațe cu furie sau drept pedeapsă.* Dacă sunteți atât de furios pe copil, încât doriți să îi faceți rău, vă sfătuiesc să amânați ținutul în

brațe și să vă acordați puțin timp dumneavoastră, până când redeveniți calm. Dacă vă luați în brațe copilul într-o stare de furie, nu-i oferiți sentimentul de siguranță de care are nevoie și pot apărea noi neliniști sau frustrări.

Este important ca înainte de a lua copilul în brațe să faceți tot ce puteți pentru a crea un mediu de siguranță emoțională (după cum este descris în Partea a IV-a, Secțiunea 2). Odată ce aveți o relație bună cu copilul, recomand să îl țineți în brațe, în primul rând atunci când este violent sau extrem de nesuferit și nu pare să atingă acel punct declanșator al plânsului fără ajutor. Poate fi util să îl țineți în brațe când arată în mod evident, prin smiorcăială și prin faptul că se agață de dumneavoastră, că are nevoie de plâns și dorește să fie ținut în brațe.

Dacă comportamentul copilului este nesuferit sau violent, mai întâi trebuie să evaluați situația să vedeți dacă reacționează pe bună dreptate împotriva unor comportamente dureroase din partea adulților. Este forțat să facă ceva ce nu este necesar și este împotriva dorinței lui? Reacționează împotriva disciplinei autoritare? Nu este respectat? Nevoile îi sunt ignorate? În aceste cazuri, dacă vă imobilizați copilul luându-l în brațe, îi veți crea și mai multă frustrare.

Dacă sunteți destul de sigur că există o acumulare de stres care reprezintă cauza comportamentului nesuferit sau violent, puteți lua copilul în brațe ca și strategie pentru a-l ajuta să-și elibereze sentimentele dureroase. Fiți iubitor, dar ferm. Puneți-vă mâinile în jurul lui, chiar dacă el poate protesta vehement și vă poate lovi, poate da cu piciorul sau poate țipa. Insistați să păstrați un contact apropiat în timpul acestei opuneri inițiale dar, în același timp, protejați-vă împotriva încercărilor copilului de vă lovi. Asigurați-vă că îi acor-

dați spațiu să se miște. Când copiii pot vorbi, ei pot protesta având pretenția să le dați lucruri de care nu au nevoie, pretinzând că îi răniți, strigând că vă urăsc și așa mai departe. Asigurați-vă copilul că îl iubiți și explicați-i că îl veți ține puțin în brațe pentru a nu permite ca altcineva să fie rănit. Explicați că trebuie să vă asigurați că și ceilalți sunt în siguranță.

Copiii care au nevoie să plângă încep să o facă într-un minut sau două după ce sunt ținuți în brațe. Unii copii continuă să se lupte chiar și după ce începe plânsul. Dacă continuă să se lupte și după cinci minute, vă recomand să îl lăsați să se îndepărteze de dumneavoastră, să iasă din îmbrățișare și să-i observați comportamentul. Dacă reia actele de violență sau vă solicită atenția prin smiorcăială sau agățându-se de dumneavoastră, luați-l din nou în brațe pentru a-l ajuta să se mai elibereze.

Dacă totuși copilul nu începe să plângă după câteva minute, dar continuă să protesteze verbal și să vă lovească sau să dea cu piciorul, acest comportament este un indiciu că nu se simte suficient de în siguranță pentru a plânge. Nu este util să continuați să îl țineți în brațe, pentru că aceasta vă va frustra pe amândoi.

Dacă se calmează, dar se retrage în el, nu plânge și nu vă privește în ochi, ținutul în brațe nu este eficient pentru a da drumul la lacrimi. Puteți încerca să schimbați poziția. Copiii care au suptul drept tipar de control nu plâng ușor în poziția lor de supt, când sunt în brațele mamei. Dacă încercați să îi țineți în altă poziție, îi puteți ajuta să înceapă să plângă. Fiți pregătiți pentru episoade mai lungi de plâns. Ținutul în brațe îi poate ajuta pe copii să își elibereze traume timpurii, cum sunt cele prenatale și cele determinate de procesul nașterii. Eliberarea emoțională poate fi foarte intensă. Dacă el este calm, relaxat, fericit și iubitor după plâns, ținutul

în brațe a fost eficient. Dacă nu există o îmbunătățire a comportamentului după plâns, poate că este nevoie de alt tip de atenție pe lângă ținutul în brațe. Majoritatea părinților observă o îmbunătățire impresionantă după episoadele de ținut în brațe.

După vârsta de șapte-opt ani, copiii au o nevoie mai scăzută de constrângerea fizică și asigurarea oferită de ținutul în brațe. Pe măsură ce cresc, ei se descurcă mai bine să-și controleze impulsurile violente și se pot folosi mai bine de pretexte când au nevoie să plângă. Copiii mai mari înțeleg mult mai mult de vorbă, și o limită verbală (cum ar fi un „Nu!" ferm, dar plin de iubire) poate fi la fel de eficient ca și ținutul în brațe în a-i ajuta să facă tranziția de la un comportament nesuferit sau agresiv la lacrimile vindecătoare.

Sunt de acord că este important pentru copil să plângă, dar soțul meu (sau soacra, bona, educatoarea, etc.) încearcă să îl oprească. Ce pot să fac în legătură cu acest lucru?

Este un lucru care îi îngrijorează pe mulți părinți. În primul rând, nu încercați să dați informații referitoare la plâns acelei persoane în timp ce copilul plânge. Nu funcționează aproape niciodată, deoarece oamenii sunt în general prea deranjați de plâns pentru a asculta ce aveți de zis. În schimb, alegeți un moment când toată lumea este fericită și relaxată, de preferat în absența copiilor, și împărtășiți-le informații despre abordarea pe care o susțineți. O atitudine de tipul „Acest lucru are sens pentru mine și pare că îl ajută pe copil" este, în general, mai eficientă decât o confruntare care pune în opoziție „modalitatea corectă" și „modalitatea incorectă" de a reacționa în cazul în care plânge cel mic. Când le oferiți oamenilor posibilitatea să vorbească despre propria copilărie, devin mai conștienți de consecințele

dăunătoare ale încercărilor de a opri un proces de eliberare emoțională. Poate că cealaltă persoană ar fi dispusă să citească un articol sau o carte despre plâns (cum ar fi aceasta).

Sunt persoane al căror plâns a fost reprimat într-o asemenea măsură, încât nu înțeleg această abordare, indiferent de câte ori o discutați cu ei. Dacă sunteți convins că atitudinea persoanei este dăunătoare, aveți dreptul să îi limitați contactul cu copilul. Țineți minte totuși că este benefic pentru copii să învețe să se adapteze mai multor tipuri de persoane și că nu este necesar să îi protejați tot timpul de ceilalți, cu excepția cazurilor de abuz.

Copiii învață să păstreze plânsul pentru persoanele cu care se simt cel mai în siguranță. Dacă bunica nu suportă să îl audă pe nepot plângând, el își va păstra plânsul pentru perioadele când nu este cu ea. Poate să continue să aibă totuși o relație importantă și plină de iubire cu bunica lui. Poate că ea are mai multă răbdare ca oricine altcineva să răspundă întrebărilor lui continue sau să-i recitească aceeași carte la nesfârșit. Fiecare om are anumite puncte slabe și puncte forte în relația cu copiii, iar copiii învață repede cum să beneficieze de puncte tari ale oricărei persoane.

Copiii pot învăța să facă față relațiilor cu alte persoane surprinzător de bine, chiar dacă aceste persoane nu le suportă emoțiile puternice, cu condiția să existe *cineva* alături de care să se poată elibera emoțional. Este benefic să aibă zilnic contact cu un ascultator bun, cel puțin până la vârsta de șase sau șapte ani. După această vârstă, copiii pot să acumuleze sentimentele pe o perioadă mai mare.

6. SPRIJINIREA PĂRINȚILOR AI CĂROR COPII PLÂNG

Dacă lucrați cu părinți sau aveți contact cu ei în calitate de specialist, este important să îi sprijiniți pe cei ai căror copii plâng mult. Așa cum am afirmat la începutul acestei cărți, 80% dintre părinții abuzivi au recunoscut că plânsul a fost elementul care le-a declanșat acțiunile violente. Fiți alături în special de părinții ai căror bebeluși au avut o naștere dificilă sau probleme prenatale, deoarece este mai probabil să fie agitați și dificil de îngrijit.

Părinții pot beneficia de patru tipuri specifice de ajutor și sprijin. În primul rând, pot avea nevoie de sugestii pentru a reduce stresul în viața copiilor lor, astfel încât cei mici să aibă mai puține motive de plâns. Totuși, chiar dacă uneori părinții sunt cauza durerii emoționale a copiilor, *nu îi învinovățiți direct pentru plânsul copiilor*. Ei au nevoie să fie asigurați că plânsul copiilor nu înseamnă că ei nu sunt părinți buni.

În al doilea rând, părinții au nevoie de informație corectă în legătură cu plânsul și de reamintirea faptului că plânsul este benefic pentru copii. Ei trebuie să știe că, atunci când plânge, copilul nu îi respinge sau manipulează. Îi puteți încuraja pe părinți să își țină în brațe bebelușii (și copiii mici) și să le accepte plânsul, nu să-i pedepsească, să le distragă atenția sau să îi ignore în acele momente.

În al treilea rând, părinții înșiși au nevoie să fie ascultați și să li se permită să-și exprime propriile emoții puternice care sunt declanșate de plânsul copilului, în special sentimente de furie, neliniște, vinovăție și neputință. Ei au nevoie de ocazii de a vorbi despre propria copilărie și despre modul cum au fost tratați ei înșiși când erau mici și plângeau.

În final, părinții bebelușilor și copiilor care plâng mult au nevoie, din când în când, de o pauză de la responsabilitățile de părinte. Una sau două ore departe de copii pot însemna mult și îi pot ajuta pe părinți să își umple paharul de înțelegere și răbdare.

Dacă copilul este supus la stres sever, ar trebui să anunțați Departamentul de Asistență Socială. Dacă suspectați un abuz, în Statele Unite sunteți obligat prin lege să îl raportați Departamentului de Asistență Socială. Aveți grijă însă că un copil care plânge nu înseamnă neapărat că este abuzat, deși înseamnă că acel copil a acumulat stres de care se eliberează astfel. După cum am afirmat mai sus, plânsul poate duce la abuz fizic, dacă părinților le este greu să-l gestioneze și nu sunt sprijiniți suficient. Abuzul fizic crează un cerc vicios, deoarece determină mai mult stres pentru copil, care duce la o nevoie mai mare de a plânge, care crește probabilitatea abuzului.

Când părinții vor primi sprijin și informație adecvată despre plâns, eu prevăd o reducere impresionantă a abuzului fizic asupra copiilor. De fapt, acesta poate fi cel mai important element necesar reducerii acestui tip de violență.

Toată lumea îi poate sprijini pe părinți când copilul plânge. Uneori, tot ce au nevoie este un comentariu prietenos. Când văd într-un loc public un părinte exasperat care ține în brațe un copil care plânge, încerc să fac o remarcă care să-l susțină. Am descoperit că următoarele comentarii îi ajută pe părinți să se relaxeze și să își accepte mai ușor copiii „Se pare că amândoi aveți o zi grea!", „Ce copil frumos!", „Este greu când plâng, nu?", „Mi-aș dori să pot să plâng și eu așa!" Odată, am împiedicat o mamă să-i dea una la fund copilului ei de trei ani zicându-i pur și simplu: „Țipă, nu glumă! Pun pariu că nu o să facă ulcer!"

Concluzie

Când copiii sunt liberi să-și elibereze emoțiile rezultate din traume, pierderi, frustrări și frici, trupurile și mințile lor se vindecă de stres și traume. *Principalul mesaj al acestei cărți este acela că problemele emoționale, comportamentale și bolile legate de stres nu sunt cauzate de stres, ci de reprimarea mecanismelor naturale de vindecare, în special plânsul și crizele de furie, care au drept scop să redea echilibrul fiziologic și psihologic al corpului, ca urmare a stresului.*

Chiar și în mediul cel mai minunat, în care copiii au parte din plin de grijă iubitoare, viețile lor nu sunt scutite de stres. Mai mult, evenimente traumatizante neașteptate pot să aibă loc oriunde și în orice moment. În ciuda vicisitudinilor vieții și a unor experiențe dureroase, copiii se pot vindeca singuri de stres și traume prin procesele naturale de recuperare care constau în lacrimi și crize de furie. Ele le vor permite celor mici să rămână sănătoși din punct de vedere emoțional, dornici și capabili de a învăța, plini de compasiune, cooperanți și non-violenți. Dacă își pot aminti să aibă încredere în aceste procese, oamenii de orice vârstă se pot vindeca. Nu este niciodată prea târziu să începem.

REFERINȚE

Referințele de mai jos apar în ordinea în care sunt menționate în text. Numerele lor corespund trimiterilor din text.

PARTEA I: CÂTEVA DATE DESPRE LACRIMI ŞI CRIZE DE FURIE

1. INTRODUCERE: O MARE NEÎNȚELEGERE

1. Sulzer, J. (1748). *Versuch von der Erziehung und Unterweisung de Kinder* (*An Essay on the Education and Instruction of Children*), citată în Alice Miller (1984), *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-rearing and the Roots of Violence*. New York: Ferrar, Straus, Giroux.

2. Jones, S. (1983). *Crying Babies, Sleepless Nights*. New York: Warner.

3. Kitzinger, S. (1989). *The Crying Baby*. Viking

4. Murray, A. (1979). Infant crying as an elicitor of parental behavior: An examination of two models. *Psychological Bulletin*, 86, 191-215.

Frodi, A. (1985). When empathy fails: Aversive infant crying and child abuse. B.M.Lester and C.F.Z.Boukydis. *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.

5. Weston, J. (1968). The pathology of child abuse. R.Helfer and K. Kempe. *The Battered Child*. Chicago: University of Chicago Press.

2. MECANISME DE ELIBERARE A STRESULUI LA COPII

1. Piaget, J. (1962). *Play, Dreams and Imitations in Childhood*. New York: W.W. Norton and Company Inc.

2. Axline, V.M. (1969). *Play Therapy*. Ballantine Books.

Oaklander, V. (1978). *Windows to Our Children*. The Gestalt Journal, P.P. Box 990, Highland, NY 12528.

Schaefer, C.E. and O'Connor, K.L. (1983). *Handbook of Play Therapy. Vol. 1: Personality Processes*. New York: John Wiley and Sons.

Schaefer, C.E. & O'Connor K.J. (Eds.) (1994). *Handbook of Play Therapy Vol 2: Advances and Innovations*. Ne's Yosk: John Vile & Sons.

Landreth. G.L., Homeyer. L.E., Gloser. G., & Seeney. (1996). *Play Therapy Interventions with Children's Problems* Jasson Aronson.

O'Connor, K. and Braverman, L.M. (ed.) (1997). *Play Therapy and Practice. A Comparative presentation*. New York: John Wiley and Sons.

3. Fry, W.F., jr. (1992). The physiological effects of humor, mirth and laughter. *Journal of the American medical Association*, 267, 13, 1857-1858

Hubert, W., Moller, M. and de Jong Meyer, R. (1993). Film induced amusement changes in saliva cortisol levels. *Psychoneoroendocrinology*, 18, 265-272

Goodheart, A. (1994). *Laughter Therapy*. Santa Barbara, California: Less Stress Press.

4. Honing, A. (1986). Stress and coping in Children. J.B. McCracken (ed.), *Reducing Stress in Young Children's Lives*. Washington, DC, NAEYC.

Greenberg, P. (1991). *Character Development: Encouraging Self-esteem and Self-discipline in infants, toddlers and two-year olds*. Washington, DC, NAEYC.

3. FIZIOLOGIA STRESULUI ŞI PLÂNSULUI

1. Sapolski, R.M. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers: a Guide to Stress, Stress-related Diseases, and Coping*. New York: W.H.Freeman and Company.

2. Van der Kolk, B.A. (1987). *Psychological Trauma*. Washington, DC: American Psychiatric Press.

3. Irwin, M., Daniels, M., Smith, T.L., Bloom, E. and Weiner, H. (1978). Impaired natural killer cell activity during bereavement. *Brain Behavior Immunology*, 1, 98-104.

4. Sapolsky, R.M. (1994) (a se vedea mai sus).

5. Sapolsky, R.M. (1994) (a se vedea mai sus).

6. Sapolsky, R.M. (1994) (a se vedea mai sus).

7. Gross, J.J., Fredrickson, B.L., Levenson, R.W. (1994). The Psychophysiology of crying. *Psychophysiology*, 31, 460-468.

8. Karle, W., Corriere, R., and Hart, J. (1973). Psychophysiological changes in abreaction therapy. Study I: Primal Therapy. *Psychotherapy*: Theory, Research and Practice, 10, 117-122.

Woldenberg, L., Karle, W., Gold, S., Corriere, R., Hart, J., Hopper, M. (1976). Psychophysiological changes in feeling therapy. *Psychological Reports*, 39, 1059-1062.

9. Frey, II, W.H. and Landseth, M. (1985). *Crying : The Mystery of Tears*. Winston Press.

10. Frey, II, W.H. and Landseth, M. (1985). (a se vedea mai sus).

11. Van der Kolk, B.A. (1987). (a se vedea mai sus).

12. Crepeau, M.T. (1980). A comparison of the behavior patterns and meanings of weeping among adult men and women across three health conditions (Doctoral dissertation, University of Pittsburg). *Dissertation Abstracts International*, 42, 137.

13. Siegel, B. (1986). *Love, Medicine and Miracles*. New York : Harper and Row.

14. Doust, J.W.L. and Leigh, D. (1953). Studies in the physiology of awareness: the interrelations of emotions, life situations and anoxemia in patients with bronchial asthma. *Psychosomatic Medicine*, 15, 292-311.

Graham, O.T. and Wolf, S. (1950). Pathogenesis of urticaria. *Psychosomatic Medicine*, 13, 122.

4.BENEFICIILE PSIHOLOGICE ALE PLÂNSULUI

1. Breuer, J and Freud, S. (1955). *Studies in Hysteria* (trad. J. Strachey). London: Hogarth Press.

2. Miller, A. (1984). *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*. New York: Farrar, Straus, Giroux.

3. Pierce, R.A., Nichols, M.P. and DuBrin, J.R. (1983). *Emotional Expression in Psychotherapy*. New York: Gardner Press.

4. Bergmann, T. Children in the Hospital (1965). New York: International University Press.

5. Van der Kolk, B.A. (1987). Psychological Trauma. Washington D.C: American Psychiatric Press.

6. Bowlby, J. (1958). The Nature of teh Child's Tie to His Motehr. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373.

7. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books, Inc.

8. Walant, K. (1996). Fostering Healthy Attachment. *The Nurturing Parent*. (summer 1996 issue).

9. Bowlby, J. (1988) (a se vedea mai sus).

10. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. New York: Routledge.

11. Bowlby, J. (1988) (a se vedea mai sus).

12. Van der Kolk, B.A. (1987). (a se vedea mai sus).

13. Brown, B. and Rosenbaum, L. (1983). Stress effects on IQ. Paper presented at the meeting of the American Association for the Advancement of Science, Detroit.

14. Brownlee, S. U.S. (Nov 11, 1996). *US News and World Report*.

15. Sapolsky, R.M. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: W.H. Freeman and Comp.

16. Weissglass, J. (1997). *Ripples of Hope: Building Relationships for Educational Change*. Center for Educational Change in Mathmatics and Science. University of California, Santa Barbara, California, 93115.

5. FOLOSIREA PLÂNSULUI ÎN TERAPIA CU COPII

1. Jewett, C. (1982). *Helping Children Cope with Separation and Loss*. Boston: Harvard Common Press.

2. Batchelor, E.S., Jr., Dean, R.S., Gray, J.W. and Wenck, S. (1991). Classifiction rates and relative risk factors for perinatal events predicting emotional/behavioral disorders in children. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 5(4), 327-346.

3. Mednick, S.A. (1971). Birth defects and schysophrenia. *Psychology Today*, 4, 49.

Roedding, J. (1991). Birth trauma and suicide: A study of the relationship betweennear-death experiences at birth and later suicidal behavior. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 6(2), 145-167.

Janov, A. (1983). *Imprints: the Lifelong Effects of the Birth Experience*. New York: Coward-McCann, Inc.

4. Emerson, W. (1989). Psychotherapy with infants and children. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 3(3), 190-217.

Emerson, W.R. and Schorr-Kon, S. (1993). Somatotropic Therapy. *Innovative Therapies*, London: Open University Press.

5. Levine, P.A. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkley: North Atlantic Books.

6. Waal, N. (1955). A special technique of psychotherapy with an autistic child. F. Caplan (ed.). *Emotional Problems of Early Childhood*. New York: Basic Books.

Zaslow, R.W. and Breger, L. (1969). A theory and treatment of autism. L. Breger (ed.) *Clinical-Cognitive Psychology. Models and Integrations*. New Jersey: Prentice-Hall.

Zaslow, R. and Menta, M. (1975). *The Psychology of the Z-process: Attachment and Activity*. San Jose State University Press, California.

Welch, M.A. (1983). Retrieval from autism through mother-child holding therapy. E.A. Tinbergen (ed.) Autistic Children: New Hope for a Cure. London: George Allan and Unwin.

Prekop, J. (1983). Das Festhalten als terapie bei Kindern mit Autismus-Syndrom. Anwendung der Therapie dursh das „Festhalten" nach Welch/Tinbergen.Teil 1. (Holding as therapy for autistic children: Application ofEelch/Tinbengen's holding therapy). Fruhforderung Interdisziplinar, Apr-Jun vol. 2, no. 2, 54-64.

7. Magid, K. and McKevley, C.A. (1987). *High Risk: Children Without a Conscience*. New York: Bantman Books.

Keck, G.C. and Kupecky, R.M. (1995). *Adopting the Hurt Child*. Pinon Press, Colorado Springs, Co.

8. Magid, K. and McKevley, C.A. (1987). (a se vedea mai sus)

Keck, G.C. and Kupecky, R.M. (1995). (a se vedea mai sus)

9. Henderson, A.T., Dahlin, I., Partridge, C.R. and Ebgelsing, E.L. (1973). A hypothesis on the etiology of hyperactivity, with a pilot study report of related non-drug therapy. Pediatrics. Vol. 52, no. 4, p. 625.

Vorstr, de Wet. (1990). „Holding" as a therapeutic manoeuvre in family therapy. Journal of Family Therapy. Journal of Family Therapy, vol. 12, no.2, 189-194.

10. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, edition IV. (1994). American Psychiatric Association.

11. Fisher, M. (1990). Parenting stress and the child with attention deficit hiperactivity disorder. *Journal of Clinical Child Psychology*. Vol. 19, no. 4, 337-346.

Bower, B. (1988). Hyperactivity: the Family Factor. *Science News*, June 18, 399.

Biederman, J. Et. Al (1995). Family –environment risk factors for attention-deficit hyperactivity disorder. Archives of General Psychiatry, vol. 52, no.6, 464-470.

12. Van der Kolk, B.A. (1987). *Psychological Trauma*. Washington D.C: American Psychiatric Press.

Stevens, J., Sachdev, K. and Milstein, V. (1968). Behavior disorders of childhood and teh EEG. *Archives of Neurology*, 18, 160-177.

Jacobvitz, D. and Sroufe, L. (1987). The early caregiver-child relationship and attention-deficit disorder with hyperactivity in kindergarten: A prospective study. *Child Development*, 58, 1496-1504.

13. National Institute of Health Publication no. 94-3572 (1994): *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*.

14. Welch, M. Holding Time. (1988). New York: Simon and Schuster.

15. Armstrong, T. (1995). *The Myth of the A.D.D. Child: Fifty ways to improve your child's behavior and attention span without labels, drugs, or coercion*. Dutton.

16. Van der Kolk, B.A. (1987). (a se vedea mai sus).

6. AMINTIRILE ADULȚILOR REFERITOARE LA PLÂNSUL DIN TIMPUL COPILĂRIEI: CUM ESTE REPRIMAT PLÂNSUL

fără referințe bibliografice

7. PLÂNSUL - DIFERENȚE ÎNTRE BĂRBAȚI ȘI FEMEI

1. Hastrup, J., Kraemer, D., Bornstein, R. (1985). Crying frequency of 1 to 12-years-old boys and girls. Paper presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, March 1985. (quoted in Frey, 1985)

2. Kottler, J.A. (1996). *The Language of Tears*. San Francisco: Jossey Bass, Inc.

3. Askew, S. and Ross, C. (1988). *Boys Don't Cry: Boys and Sexism in Education*. Philadelphiy: Open University Press.

Beal, C. (1994). *Boys and Girls: The Development of Gender Roles*. New York: McGraw-Hill.

Miedzian, M. (1991). *Boys Will Be Boys: Breaking the Link Between Masculinity and Violence*. New York: Doubleday.

Silverstein, O. And Rashbaum, B. (1994). *The Courage to Raise Good Men*. New York: Viking.

4. Frey, II, W.H. and Langseth, M. (1985). *Crying: The Mystery of Tears*. Winston Press.

5. Hales, D. (1981). Psycho-immunity. Science Digest. (Nov.), 12-14.

6. Carmen, E.H., Reiker, P.P., Mills, T. (1984). Victims of violence and psychiatric illness. *American Journal of Psychiatry*, 141: 378-379.

8. TIPARE DE CONTROL LA ADULȚI

fără referințe bibliografice

PARTEA A II-A: PLÂNSUL LA BEBELUȘI (DE LA NAȘTERE PÂNĂ LA VÂRSTA DE UN AN)

1. EXPLICAȚII ALE PLÂNSULUI BEBELUȘILOR

1. Brazelton, T.B. (1962). Crying in infancy. Pediatrics, 29, 579-588

2. Barr, R., Konner, M., Bakeman, R. and Adamson, L. (1991). Crying in !Kung infants: A test of the cultural specificity hypothesis. Developmental Medicine and Child Neurology, 33, 601-610.

3. Spock, B. (1992). *Dr. Spock's Baby and Child Care.* New York: Pocket Books.

4. Jorup, S. (1982). Colonic hyperperistalsys in neurolabile infants. *Actae Paediatrica Uppsala*, Suppl, 85, 1-92.

Wessel, M.A. (1965). Paroxysmal fussing in infacy, sometimes called „collic". *Pediatrics*, 14, 421-434.

5. Kirkland, J. (1985). *Crying and Babies: Helping Families Cope*. Dover, N.H: Croom Helm Ltd.

6. Sears, W. and Sears, M. (1993), *The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby From Birth to Age Two*. Little, Brown and Company.

7. Barr, R., Adelson, J., Tanser, C. and Wooldridge, J. (1987). Effect of formula protein change on crying behavior. *Pediatric Research*, 21, A179.

8. Jackobsson, I. and Lindberg, T. (1983). Cow's milk proteins cause infantil collic in breast-fed infants: double-blind crossover study. *Pediatrics*, 71, 268-271

9. Solter, A., *Bebelușul meu înțelege tot*.

10. deZeger, F., Vanhole, C., Van den Berge, G., Devlieger, H., Eggermont, E., Veldhuis, J. D. (1994). Properties of tyroid-stimulating hormone and cortisol secretation by the human newborn on the day of birth. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 79(2), 576-581.

11. Lewis, M. And Ramsay, D. (1995). Stability and change in cortisol and behavioral response to stress during the first 18 months of life. *Developmental Psychobiology*, 28(8), 419-428.

12. Gunnar, M.R., Mangelsdorf, S., Larson, M. and Hertsgaard, L. (1989). Attachment, temperament, and adrenocortical activity in infancy: A study of psychoendocrin regulation. *Developmental Psychology*, 25, 355-363.

2. SURSE DE STRES PENTRU BEBELUȘI

1. Venry, T. (1981). *The Secret Life of the Unborn Child*. New York: Dell.

Chamberlain, D.B. (1992). Is there intelligence before birth? *Perinatal Psychology Journal*, 6(3), 217-237.

2. Kizinger, S. (1989). *The Crying Baby*. Viking.

3. Janov, A. (1983). *Imprints: the Lifelong Effects of Birth Experience*. New York: Coward-McCann, Inc.

4. Emerson, W.R. (1987). Psychotherapy with infants. *Pre- and Perinatal Psychology News*, 1(2) .

5. Kitzinger, S. (1989). A se vedea mai sus.

6. Bernal, J.F. (1973). Night walking in infants during the first 14 months. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 15(6), 760-769.

7. Murray, A.D., Dolby, R.M., Nation, R.N. and Thomas, D.B. (1981). Effects of epidural anesthesia of newborns and their mothers. *Child Development*, 52, 71-82.

8. Hunzi, V.A. and Barr, R.G. (1986). Increased carrying reduce infant crying: randomized controlled trial. *Pediatrics*, 77, 641-648.

9. Glants, K. And Pearce, J.(1989). *Exiles From Eden*. New-York: W.W. Norton and Company.

10. Thevenin,T. (1976). *The Family Bed: An Age Old Concept in Childrearing*. Thevenin, T. P.O. Box 16004, Minneapolis, MN.

Liedloff, J. *Conceptul Continuum*

Solter, A. *Bebelușul meu înțelege tot.*

Sears, W. and Sears, M. (1993), *The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby From Birth to Age Two*. Little, Brown and Company.

11. Barnard, K.E. (1973). The effects of stimulation on the sleep behaviours of the premature infant. M. Batty (ed.) *Western Journal for Communicating Nursing Research*, vol. 6

12. Brazeloton, T.B. (1985). Application of Cry Research to clinical perspectives. M.M. Lester and C.F. Boukidis (eds). *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.

13. Lester and C.F. Boukidis (eds). (1985). *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.

14. Lewis, M. And Ramsay, D.S. (1995). Developmental changes in infants' responses to stress. Child Development, 66(3), 657-670.

Rosendahl, W., Schultz, U., Teufel, T., Irtel von Brenndorf, C. And Gupty, D. (1995). Surgical stress and neuroendocrine responses in infants and children. Jo-

urnal of Pediatric Endocrinology and Metabolism, 8(3), 187-194.

15. Gunnar, M.R., Larson, M.C., Hertsgaard, L., Harris, M.L. and Brodersen, L. (1992). The stressfulness of separation among nine-month-old infants: effects of social context varaiables and infant temperament. *Child Development*, 63, 290-303.

3.CUM SĂ PROCEDAȚI CÂND PLÂNG BEBELUȘII

Fără referințe bibliografice

4.CUM SĂ REDUCEȚI STRESUL ȘI NEVOIA DE A PLÂNGE ÎN TIMPUL FRAGEDEI COPILĂRII

1. Frey, II, W.H. and Langseth, M. (1985). Crying: The Mystery of Tears. Winston Press.

5.CUM ESTE REPRIMAT PLÂNSUL LA BEBELUȘI: ORIGINEA TIPARELOR DE CONTROL

1. Konner, M.J. (1972). Aspects of the developmental ethology of a foraging people. N. Blurton Jones (ed.) *Ethological Studies of Child Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press, 1972.

2. Shostak, M. (1981). *Nisa: The Life and Words of a !Kung Woman*. New York: Vintage Books.

3. deMause, L. (1974). The History of Childhood. The Psychohistory Press.

4. Fagot, B.I., and Kronsberg, S.J. (1982). Sex differences: biological and social factors influencing the behavior of young boys and girls. S.G. Moore and C.R. Cooper (ed.). *The Young Child: Revies of Research* (vol. 3). National Association for the Education of Young Children, Washington, D.C.

5. Konner, M.J. (1972) (a se vedea mai sus).
6. Mayr, D.F. and Boelderl, A.R. (1993). The Pacifier Craze: Collective Regression in Europe. *The Journal of Psychohistory*, 21(2), 143-156.
7. Kitzinger, S. (1985). *The Crying Baby*. Viking
8. Armstrong, T. (1995). *The Myth of the A.D.D. Child*. Dutton.
9. Mayr, D.F. and Boelderl, A.R. (1993). (a se vedea mai sus).
10. Kitzinger, S. (1985). (a se vedea mai sus).

6. SĂ AJUTĂM BEBELUȘII SĂ DOARMĂ TOATĂ NOAPTEA (FĂRĂ A-I IGNORA)

1. Kirkland, J. (1985). *Crying and Babies: Helping Families Cope*. London and Dover, NH: Croom Helm, Ltd.
2. Solter, A. *Bebelușul meu înțelege tot*.

PARTEA A III-A: PLÂNSUL ȘI CRIZELE DE FURIE LA COPII

1. SURSE DE STRES PENTRU COPII

1. Solter, A., *Bebelușul meu înțelege tot*
Solter, A., *Copiii noștri frumoși și sănătoși*
2. Gordon, T., *Training-ul Părinților Eficace*
3. Elkind, D. (1981), *The Hurried child: Growing up Too Fast Too Soon*. Addison-Wesley.

2. CUM SĂ PROCEDAȚI CÂND PLÂNG COPIII

1. Gordon, T., *Training-ul Părinților Eficace*

3. FENOMENUL „BROKEN COOKIE" („FURSECUL RUPT")

1. Wipfler, P. (1989). Listening: A Tool for Powerful Parenting. The Parents Leadership Institute (P.O. Box 50492, palo Alto, CA 94303).
Solter, A., *Copiii noștri frumoși și sănătoși*

4. GESTIONAREA DURERII FIZICE

Cioffi, D. And Holloway, J. (1993). Delayed costs of supressed pain. *Journal of personality and Social Psychology*, 64(2), 273-282.

5. PLÂNSUL LA DESPĂRȚIRE

1. Ainsworth, M.D.S. (1977). Social development in the first year of life: maternal influences on infant-mother attachment. J.M. Tanner (ed). *Developments in Psychiatric Research*. London: Tavistock.

6. GESTIONAREA VIOLENȚEI

1. Medzian, M. (1991). *Boys Will be Boys: Breaking the Link Between Masculinity and Violence*. Doubleday.
2. Löfgren, L.B. (1966). On Weeping. *International Journal of Psychoanalysis*, 47, 375-381.
3. Stone, J.G.S. (1969). *A Guide to Discipline*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

7. PLÂNSUL LA ORA DE CULCARE

1. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic books Inc.
2. Frank, A. (1952). *Anne Frank: The Diary of a Young Girl*. New York: Simon and Schuster, Inc.

8. VINDECAREA ÎN URMA EVENIMENTELOR TRAUMATIZANTE

1. Sullivan, M.A., Saylor, C.F. and Foster, K.Y. (1991). Post-hurricane adjustment of preschoolers and their families. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 13, 163-171.

2. Udwin, O. (1993). Children's reactions to traumatic events. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol. 34, 115-127.

PARTEA A IV-A: APLICAȚII PRACTICE

1. INTERPRETAREA COMPORTAMENTULUI COPIILOR

fără referințe bibliografice

2.CREAREA SIGURANȚEI EMOȚIONALE

1. Solter, A., *Bebelușul meu înțelege tot.*
Solter, A., *Copiii noștri frumoși și sănătoși.*
Gordon, T., *Training-ul Părinților Eficace.*
2. Gordon, T., *Training-ul Părinților Eficace.*

3.CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ PROPRIILOR SENTIMENTE

1. Fraiberg, S. (1980). *Clinical Studies in Infant Mental Health.* New York: Basic Books.

4.PĂRINȚII ÎȘI ÎMPĂRTĂȘESC EXPERIENȚELE

fără referințe bibliografice

5.CELE MAI FRECVENTE ÎNTREBĂRI

1. Solter, A., *Bebelușul meu înțelege tot.*
Solter, A. (1992). The Disadvantages of Time-Out. *Mothering.* (no. 65)
Solter, A. (1994). Time-Out: should you or shouldn't you?. *Parenting* (October)
2. Glantz, K. And Pearce, J. (1989). Exiles From Eden. New York: W.W. Norton and Company.

3. Ostwald, P.F. and Murry, T. (1985). The communicative and diagnostic significance of infant sounds. B.M. Lester and C.F.Z. Boukydis (ed). *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives.* New York: Plenum Press.

6.SPRIJINIREA PĂRINȚILOR AI CĂROR COPII PLÂNG

fără referințe bibliografice

Articole recente pe tema plânsului

Următoarea listă cuprinde și un articol al autoarei.

Armstrong, K. Previtera, N and McCallum, R .(2000). Medicalizing normality? Management of irritability in babies. *Journal of Pediatrics and Child Health*, 36 (4), 297-298.

Barr, R.G. Colic and crying syndromes in infants (1998). *Pediatrics*, 102 (5Suppl. E), 1282-1286.

Diego, M.A., Field, T., Hernandez-Reif, M. (2005). Prepartum, postpartum and chronic depression effects on neonatal behavior. *Infant Behavior and Development*, 28(2), 155-164.

Hendricks, M.C.P., Rottenberg, J., and Vingerhoets, A.J.J.M. (2007), Can the distress-signal and arousal-reduction views of crying be reconciled? Evidence from the cardiovascular system. *Emotion*, 7, 458-463.

Ishii, H., Nagashima, M., Tanno, M., Nakajima, A. and Yoshino, S. (2003). Does being easily moved to tears as a response to psychological stress reflect response to treatment and the general prognosis in patients with rheumatoid arthritis? *Clinical and Experimental Rheumatology*, 21, 611-616.

Keller, H., Lohaus, A., Volker, S., Cappenberg, M. and Chasiotis, A. (1998). Relationships between infant crying,

birth complications, and maternal variables. *Child Care Health and Development*, 24 (5), 377-394.

Kimata, H. (2006). Emotion with tears decreases allergic responses to latex in atopic eczema patients with latex allergy. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 66-69.

Roberts, D.M., Ostapchuk, M., and O'Brien, J.G. (2004). Infantile Colic. *American Family Physician*, 70(4), 735-740.

Rottenberg, J., Wilhelm, F.H., Gross, J.J. and Gotlib, I.H. (2003). Vagal rebound during resolution of tearful crying among depressed and non-depressed individuals. *Psychophysiology*, 40, 1-6.

Reijneveld, S.A., van der Wal, M.F., Brugman, E., Hira Sing, R.A., Verloove, Vanhorick, S.P. (2004). Infant crying and abuse. *Lancet*, 364, 1340-1342.

Sondergaard, C., Olsen, J., Friis-Hasche, E., Dirdal, M., Thrane, N and Sorensen, H.T. (2003). Psychosocial distress during pregnancy and the risk of infantile colic: A follow-up study. *Acta Paediatrica*, 92(7), 811-816.

Solter, A. (2007). A case study of traumatic stress disorder in a 5-month-old infant following surgery. *Infant Mental Health Journal*, 28(1), 76-96.

SUGESTII DE LECTURI SUPLIMENTARE

Următoarele cărți conțin informații despre plâns, ascultare și vindecare.

Aldort, Naomi. *Raising Our Children, Raising Ourselves: Transforming parent-child relationships from reaction and struggle to freedom, power and joy*

Berger, Janice. *Emotional Fitness: Discovering our natural healing power*

Breeding, John. *Child Abuse Trauma: Theory and treatment of the lasting effects*

Leo, Pam. *Connection Parenting: Parenting through connection instead of coercion, through love instead of fear*

Levine, Peter and Kline, Maggie. *Trauma-proofing Your Kids: A parent's guide for instilling confidence, joy, resilience*

Gordon, Thomas, *Trainingul părinților eficace*

Janov, Arthur. *Primal Healing: Access the incredible power of feelings to improve your health*

Jarrat, Claudia Jewett. *Helping Children Cope with Separation and Loss*

Jenson, Jean. *Reclaiming Your Life: A step-by-step guide to using regression therapy to overcome the effects of childhood abuse*

Oaklander, Violet. *Hidden treasure: A map to the child's inner self*

Rosenberg, Marshall. *Comunicare non-violentă: un limbaj al vieţii*

Solter, Aletha. *Bebeluşul meu înţelege tot*

Solter, Aletha. *Copiii noştri frumoşi şi sănătoşi*

Solter, Aletha. *Raising Drug-Free Kids: 100 tips for parents*

Wipfler, Patty. *Listening to Children (set of 6 pamphlets)*

DESPRE AUTOARE

Aletha Solter este psiholog de origine elveţiană specializat în psihologia dezvoltării, recunoscută internaţional ca expert în ceea ce priveşte ataşamentul, trauma şi disciplina non-punitivă. A studiat cu psihologul elveţian Jean Piaget, la Universitatea Geneva din Elveţia, unde a obţinut diploma de master în biologie umană în anul 1969. Şi-a susţinut doctoratul în psihologie la Universitatea California din Santa Barbara în 1975, după care a predat psihologia la Universitatea din California şi a condus departamentul de cercetări pentru câţiva ani.

Când s-a născut primul ei copil în 1977 (după o naştere traumatizantă), nu a găsit niciun fel de cărţi de parenting care să promoveze ataşamentul părinte-copil, disciplina fără pedepse sau care să ţină cont de impactul stresului şi traumei asupra dezvoltării copilului. Prima carte pe care a scris-o, ***"The Aware Baby"*** (***"Bebeluşul meu înţelege tot"***) este cartea pe care ea şi-ar fi dorit să o aibă la dispoziţie când a devenit mamă. S-a vândut 130.000 de exemplare în lumea întreagă.

Continuarea sa, ***"Helping Young Children Flourish"*** (***"Copiii noştri frumoşi şi sănătoşi"***) descrie aceeaşi

abordare, vizând perioada de vârstă cuprinsă între doi şi opt ani.

A treia carte a sa este *"Tears and Tantrums" ("Lacrimi şi crize de furie")*. A patra carte, **"Raising Drug –Free Kids"**, a fost publicată în septembrie 2006.

Cărţile Alethei Solter au fost până acum traduse în paisprezece limbi. Pe lângă ele, ea a mai scris caiete de lucru care le însoţesc pe primele două cărţi, şi numeroase articole pentru părinţi şi profesionişti.

Dr. Solter ţine discursuri şi conduce seminarii pentru părinţi şi profesionişti în paisprezece ţări şi este invitată în emisiuni de televiziune din Statele Unite ale Americii, Europa, Asia şi Africa de Sud. Ea oferă, de asemenea, consultaţii pentru părinţii care sunt la curent cu munca ei.

În 1990 a inaugurat **The Aware Parenting Institute** care a certificat până acum instructori în 17 ţări. Scopul ei este acela de a ajuta la crearea unei lumi nonviolente, în care tuturor copiilor le este permis să-şi atingă potenţialul maxim. Prin instrumentele educaţiei parentale conştiente, ea este încrezătoare că părinţii îşi pot creşte copiii competenţi, empatici, nonviolenţi şi fără dependenţe de droguri. Ea ştie de asemenea că a fi părinte este un lucru dificil şi că părinţii merită recunoaştere, informaţie şi sprijin.

Educaţia parentală conştientă este o filozofie de creştere a copiilor care are potenţialul de a schimba lumea. Bazându-se pe cercetări clinice de mare amploare şi pe înţelegerea în amănunt a dezvoltării copilului, educaţia parentală conştientă propune o nouă abordare care poate schimba în profunzime relaţia părintelui cu copilul lui. Părinţii care îşi însuşesc această abordare cresc copii care devin inteligenţi, empatici, competenţi, nonviolenţi şi autonomi.

Dr. Solter este disponibilă pentru prelegeri, ateliere şi consultaţii particulare. Ea poate fi contactată la adresa de mai jos:

The Aware Parenting Institute
P.O. Box 206
Goleta, CA 93116
U.S.A.

Tel şi fax: 001 (805)968-1868
Mail: solter@awareparenting.com
Site web: www.awareparenting.com

CĂRȚI DE ALETHA SOLTER

Cele patru cărți scrise de Aletha Solter sunt disponibile în librării și online. A scris, de asemenea, două caiete de lucru care pot fi cumpărate numai de la Aware Parenting Institute. Pentru mai multe informații despre activitatea Alethei Solter vizitați site-ul www.awareparenting.com

Bebelușul meu înțelege tot

Este cartea de bază a filozofiei Aware Parenting, reprezentând un pas înainte major în înțelegerea nevoilor emoționale ale bebelușilor din momentul concepției și până la vârsta de doi ani și jumătate. S-au vândut peste 100.000 de exemplare în lumea întreagă. Are la bază filozofia atașamentului și alte cercetări revoluționare, contribuind la o revoluție a rolului de părinte în lumea întreagă.

„O recomand din plin."

dr. Thomas R. Verny, autor al lucrării *„The Secret Life of the Unborn Child"*

„Fără îndoială că această carte va fi o binecuvântare atât pentru părinți, cât și pentru copiii foarte norocoși."

dr. David B. Chamberlain, autor al cărții *„The Mind of Your Newborn Baby"*

Copiii noștri frumoși și sănătoși

Este o continuare a cărții *Bebelușul meu înțelege tot* axându-se pe dezvoltarea, nevoile emoționale și provocările cu care se confruntă părinții copiilor între doi și opt ani. Conține recomandări practice care vă vor ajuta să înțelegeți mai bine copiii, să vă îmbunătățiți relația cu ei și să evitați disciplina punitivă.

„Este o carte frumoasă, plină de sfaturi sănătoase despre cum ne putem ușura meseria de părinte și cum îi putem ajuta pe copii să înflorească."

dr. Thomas Gordon, autorul cărții *Trainingul părinților eficace*

„Este o carte minunată. O recomand din plin."

dr. Violet Oaklander, autoarea lucrării *Windows to Our Children*

Lacrimi și crize de furie: ce e de făcut când bebelușii și copiii plâng

Este o carte revoluționară care descrie funcția plânsului și a crizelor de furie, de la naștere și până la vârsta de opt ani. Fie că sunteți părinte sau educator, veți înțelege mai bine *de ce* plâng copiii și cum să reacționați la plânsul lor. Beneficiile acestei abordări includ un somn de noapte mai odihnitor, reducerea comportamentele agresive și a hiperactivității.

„Dr. Solter oferă soluții practice și pline de compasiune la problemele ridicate de durerile emoționale și sentimentele

puternice ale copiilor. Tonul ei empatic, scriitura clară și sfaturile în cunoștință de cauză fac din cartea sa o contribuție binevenită în literatura de parenting."

Booklist (Asociația Bibliotecilor Americane)

„Sfatul plin de empatie al dr. Solter de a nu umili sau pedepsi copiii când plâng ar putea reduce o mare parte din tensiunea cauzată adulților și celor mici de plânsetele și crizele de furie ale acestora din urmă."

Publishers Weekly

Raising Drug-Free Kids: 100 Tips for Parents

Nu se adresează numai părinților de adolescenți! Cartea reprezintă o abordare inovatoare și se axează pe măsuri *preventive* care pot fi luate în orice etapă a vieții unui copil. Este organizată pe grupe de vârstă, de la bebeluși până la tinerii adulți. Acest ghid esențial, practic și complet pentru părinți oferă instrumente simple, ușor de folosit pentru a construi o bază solidă pentru copii, pentru ca ei să spună „nu" drogurilor.

„Cartea le oferă părinților îngrijorați o gamă variată de strategii practice și utile pentru crearea unui mediu sănătos pentru copiii de toate vârstele. Acest mediu va servi la imunizarea lor împotriva tentațiilor drogurilor ilegale pentru tot restul vieții lor. Abordarea holistică în ceea ce privește prevenția folosirii drogurilor este o ușurare binevenită în comparație cu mesajele simpliste de tipul „spuneți nu drogurilor și întrebați-vă doctorul dacă medicamentul Ritalin vi se potrivește", care abundă în cultura noastră. Recomand din plin această carte."

Dr. Thomas Armstrong, autor al *The Myth of the A.D.D. Child*

CE ESTE AWARE PARENTING (PARENTING CONȘTIENT)?

Aware Parenting este o filozofie de creștere a copiilor care se bazează pe cercetările din domeniul dezvoltării celor mici. Ea propune o nouă abordare care poate transforma în profunzime relația părinte-copil.

Această filozofie este descrisă în cele patru cărți ale dr. Aletha Solter: *Bebelușul meu înțelege tot, Copiii noștri frumoși și sănătoși, Lacrimi și crize de furie, Raising Drug-free kids.* Pentru mai multe informații, vizitați site-ul www.awareparenting.com.

Iată cele trei aspecte ale parenting-ului conștient:

1. Atașamentul

- Naștere naturală și contactul timpuriu dintre nou-născut și mamă
- Contact fizic intens între mamă și copil
- Alăptare prelungită
- Răspuns prompt la plânsul copilului
- Acordaj senzorial

2. **Disciplina non-punitivă**

• Absența oricărui tip de pedepse (inclusiv bătaia, luarea unor pauze sau a "consecințelor" artificiale)

• Fără recompense sau manipulări

• O căutare a nevoilor de bază și a sentimentelor

• Controlul furiei părinților

• Rezolvarea pașnică a conflictelor (întâlniri familiale, mediere etc.)

3. **Vindecarea de stres și de traume**

• Recunoașterea stresului și traumei (inclusiv nevoile neîmplinite) drept cauze primare ale problemelor comportamentale și emoționale

• Accent pus pe prevenirea stresului și traumei

• Recunoașterea efectelor vindecătoare ale jocului, râsului și plânsului în contextul unei relații iubitoare dintre părinți și copii

• Ascultare respectoasă, empatică și acceptare a emoțiilor copiilor

Aletha Solter este psiholog de origine elveţiană specializat în psihologia dezvoltării, recunoscută internaţional ca expert în ceea ce priveşte ataşamentul, trauma şi disciplina non-punitivă.
A studiat cu psihologul elveţian Jean Piaget la Universitatea Geneva din Elveţia, unde a obţinut diploma de master în biologie umană.
Şi-a susţinut doctoratul în psihologie la Universitatea California din Santa Barbara, după care a predat psihologia la Universitatea din California şi a condus departamentul de cercetări pentru câţiva ani.
Conduce ateliere pentru părinţi în multe ţări şi este fondatoarea Aware Parenting Institute.
Locuieşte în California şi are doi copii.
Este autoarea cărţilor Bebeluşul meu înţelege tot, Copiii noştri frumoşi şi sănătoşi, Raising Drug Free Kids şi Attachment Play.